Calendario anual de frutas, verduras y pescado

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Aspiradoras
analizamos 30 modelos

Además, calidad de
tostadores y hornos eléctricos

- La universidad virtual
- La violencia y la TV
- Plástico *reciclado*
- Guía para comprar una *cámara fotográfica*
- Medicamentos *genéricos*: igual calidad, mejor precio
- Cómo *rentar* una *computadora*
- Los riesgos de los *tatuajes*
- ¿Cuánto cuesta dar a luz?
- *Asma* ¡remedios efectivos!
- *Males estomacales*
- Consejos para *dejar de fumar*

Octubre 1997 · Núm. 248 · México · $ 13.°°

radio

Revista del Consumidor

- XHM-FM/88.9
  Azul 89 ACIR
  Miércoles 22:30 a 22:45
- XEQ/940 AM
  La Q 940 Radiópolis
  Jueves 22:30 a 22:45
- XEQ-FM/92.9
  La K-Buena Radiópolis
  Viernes 18:30 a 18:45
- XEFAJ/1560 AM
  La Consentida O. R. C.
  Sábado 21:15 a 21:30
- XEJP/1320 AM
  Radio Variedades O. R. C.
  Domingo 17:30 a 17:45
- XEAI/1500 AM
  Vida Radio Fórmula
  Viernes 22:00 a 22:15
- XEVOZ/1590 AM Bonita
  Lunes 05:00 a 05:15

tv

Revista del Consumidor

- Canal 2 Lunes 11:30 a 12:00
- Canal 22 Martes 00:00 a 00:30
- EDUSAT Martes 7:00 a 7:30
- Canal 4 Miércoles 00:00 a 00:30
- Canal 40 Miércoles 16:00 a 16:30
- Canal 11 Jueves 13:00 a 13:30
- Canal 13 Viernes 00:00 a 00:30

Estimado lector:

Quienes laboramos en PROFECO y en la Revista del Consumidor queremos compartir con usted la buena nueva sobre la reciente incorporación de Roberto Campa Cifrián a nuestra institución como su actual titular. Su llegada no sólo viene a renovar nuestro compromiso de realizar con responsabilidad y eficiencia las tareas que se nos han encomendado, sino también a ver con un nuevo ánimo y otra perspectiva el horizonte que hoy plantea la realidad del consumo en México, bajo la conducción de una persona conocedora de las preocupaciones y expectativas de vida de nuestra sociedad.

Asimismo, deseamos expresar desde estas páginas una cálida felicitación a Fernando Lerdo de Tejada, quien como anterior Procurador extendió y consolidó las acciones de protección, orientación e información hacia los consumidores durante su gestión, y que ahora ha sido distinguido -gracias a su espléndido desempeño- como responsable de las labores de comunicación social de la Presidencia de la República. ¡Enhorabuena!

Para iniciar esta nueva era dentro de las tareas informativas que corresponden a la Revista del Consumidor, con Roberto Campa Cifrián a la cabeza de nuestro equipo, en la presente edición abordaremos la calidad de tres de los aparatos electrodomésticos de mayor demanda: aspiradoras, tostadores y hornos eléctricos pequeños que, como usted podrá observar, se caracterizan por tener una amplia diversidad de modelos, accesorios, pero también por sus notables diferencias de calidades y precios.

En el campo de la educación damos a conocer uno de los sistemas de enseñanza más novedosos que se desarrollan ya en nuestro país: las universidades virtuales, que destacan por incorporar tecnología avanzada en telecomunicaciones.

También continuamos con la vista puesta en los medios de comunicación. Por eso, así como hemos publicado en números anteriores lo que acontece en el caso de México, ahora informamos sobre los estudios que se han desarrollado en otros países acerca de la violencia en la televisión y sus efectos, particularmente en la población infantil.

¡Acompáñenos!

Directorio

Procurador Federal del Consumidor: Roberto Campa Cifrián **Coordinadora General de Investigación y Divulgación:** Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones: María Concepción Garrido B.; **Director Editorial:** Oscar Romero Rojas; **Directora de Arte y Diseño:** Norma Patiño Domínguez; **Asesor Editorial:** Víctor Hugo Becerra R.; **Jefe de Redacción:** Guillermo Torales Caballero; **Jefa de Corrección:** Dora Torres Ponce; **Jefa de Diseño Gráfico:** Areli Jiménez Ramírez; **Reporteros:** Vanessa Prieto Barrientos, Graciela Muñoz Ariza, Lorena M. Romo Maldonado; **Corrección:** Alejandra Sánchez Plascencia; **Diseño:** Víctor Manuel Gutiérrez García, Pedro Octavio Castellanos Gómez, Mónica Miranda Villalba, Kathia C. Recio, Alfonso J. Solís Loza; **Fotografía:** Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza Serrano.

Teléfonos de la revista: 211•90•82 ó 625•67•00 exts. 6930, 6927 ó 6926. Fax: 553•05•74. Envíe su correspondencia a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, o al A. P. 20600, México, D. F.

Sumario

Octubre de 1997 • Núm. 248

PROFECO en acción 3

Quién es quién en los precios de medicamentos

Antes de contratar 9

Cómo rentar una computadora
• "Paquetes de maternidad"

La ciencia y usted 14

• Universidades virtuales

Los medios de comunicación 17

• La violencia y la televisión

Qué hay detrás de... 20

• Los peligros del tatuaje
• Las elecciones de los niños

Cómo comprar 25

• Cámaras fotográficas

Reporte especial

Calidad de aspiradoras

Alimentación y nutrición 28

• Calendario de frutas y verduras • Pan de muerto

Bajo la lupa 33

• Calidad de tostadores y hornos eléctricos

Por su salud 44

• Consejos para dejar de fumar
• Asma: ¡remedios efectivos!
• Malestares estomacales

Nuestro medio 52

• Plástico reciclado

Tecnologías domésticas 56

• Cera para auto

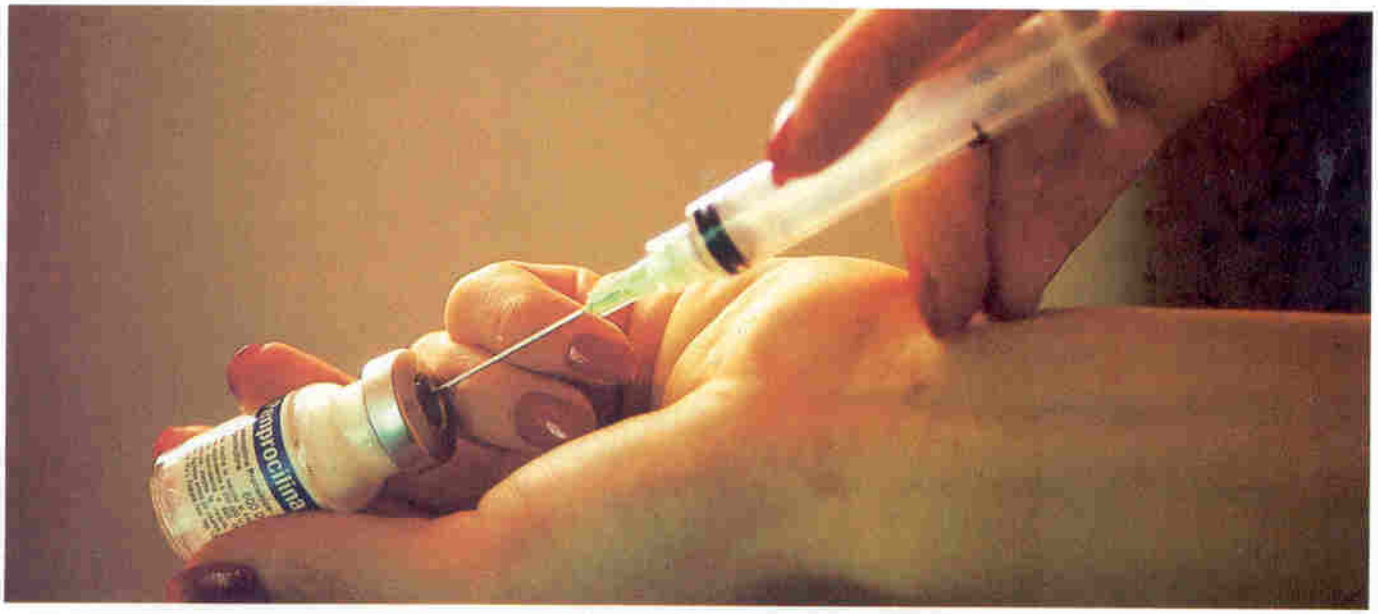
Los pequeños consumidores 58

• Tesoros mexicanos • Cuida a tu perro • La fuerza del papel

Buzón del consumidor 63

Quién es quién en los precios en

medicamentos genéricos y medicamentos de marca



En la búsqueda de información para los consumidores sobre las mejores opciones de compra, observamos la existencia de un mercado alternativo de productos medicinales que, por sus precios, ofrece la posibilidad de apoyar la economía familiar en el campo de la salud.

En particular nos referimos a una línea de fármacos denominados medicamentos genéricos, que se comercializan con el nombre de la Sustancia Activa que contienen, es decir, del ingrediente que posee las propiedades curativas. En contraparte existen los medicamentos que se reconocen más por su marca que por la sustancia que contienen. Por ejemplo, el producto de marca Neo-Melubrina está elaborado con la sustancia activa llamada Metamizol (medicamento genérico).

Al igual que los medicamentos que se conocen por su marca comercial, los que se venden como genéricos son registrados en la Secretaría de Salud después de cumplir con estrictos requisitos técnicos y pruebas que garantizan su eficacia y seguridad, de acuerdo con las normas sanitarias vigentes[1].

La Ley General de Salud señala que los médicos deberán indicar en sus recetas el nombre genérico (Sustancia Activa) de los medicamentos que prescriban, quedando en libertad de incluir, además, la marca del medicamento que prefieran (publicado en el periódico Excélsior del 4 de septiembre de 1997).

Cabe destacar que lo anterior es una práctica común en la mayoría de los países europeos y en E. U., donde los médicos le prescriben a sus pacientes solamente la sustancia activa, dejando que éstos elijan el medicamento genérico con mejor precio, pero igualmente confiable respecto a uno de marca.

La venta de medicamentos genéricos es exitosa en varias partes del mundo. En Estados Unidos esta práctica representa casi el 30 por ciento[2] de la venta total de medicinas. En nuestro país, este tipo de productos actualmente se comercializan en algunos establecimientos de la Unión de Propietarios de Farmacias de la República Mexicana, A. C. y en las farmacias de Aurrera, Bodega Aurrera y Superama. En el mercado existen 69 medicamentos genéricos y casi todos forman parte del grupo de medicamentos esenciales, seleccionados por su importancia terapéutica y frecuencia de consumo.

PROFECO realizó un comparativo entre precios de medicamentos genéricos y de patente, con la intención de que el público tenga acceso a precios bajos en la compra de medicinas. La base de datos utilizada es resultado del pro-

[1] *Artículo 222 de la Ley General de Salud.*
[2] *Bancomext. Oportunidades de negocios para la industria farmacéutica, julio de 1995.*

grama ¿Quién es Quién en los Precios? correspondiente a la 4a. semana de agosto del presente año.

Se comparó un total de 36 presentaciones de medicamentos genéricos con sus equivalentes de marca, entre los cuales se incluyen los utilizados en el tratamiento de enfermedades infecciosas, de las vías respiratorias, cardiovasculares, analgésicos y antiinflamatorios, para el aparato digestivo, nutricionales y para tratar otras enfermedades.

Se pudo observar que, en promedio, el precio final de los medicamentos de marca es casi 150 por ciento más caro.

Del comparativo realizado destaca, por la diferencia más grande en términos porcentuales, el medicamento de la marca Ventolin, caja con 30 tabletas de 2 mg, respecto a su equivalente, el genérico Salbutamol, caja con 30 tabletas de 2 g, pues el primero resulta 438.6 por ciento más caro que el segundo. En términos monetarios, la mayor diferencia ($ 119.50) se presentó entre Rocephin I.V. , caja con un frasco ámpula de 1 g ($ 196.50) y su equivalente, el genérico Ceftriaxona I.V., en la misma presentación ($ 77.00) (véase cuadro).

Las diferencias de precios entre los medicamentos de marca y los genéricos son significativas, por lo que es conveniente que compare precios y conozca las ventajas que puede obtener de esta alternativa. Sin embargo, antes de sustituir un medicamento de marca por su correspondiente genérico, deberá consultar a su médico y solicitarle que le prescriba por el nombre de la Sustancia Activa que debe contener el medicamento.

En el cuadro usted encontrará las cantidades que puede ahorrar al reemplazar una marca y comenzar a adquirir un medicamento genérico. Una de las ventajas más importantes es que, al surtir la receta, se tendrán diversas opciones de productos que contienen la misma cantidad de Sustancia Activa, representando una alternativa que el consumidor debe conocer. Cabe recordar que en México, el mercado de genéricos funciona desde hace varios lustros.

Aunque la comercialización de genéricos en la práctica médica privada hasta la fecha ha estado restringida a un número limitado de establecimientos en el país, con los recientes cambios a la Ley General de Salud se espera que el mercado se amplíe y opere de manera regular.

Le recomendamos consultar los precios de los diferentes medicamentos marcando los teléfonos del consumidor: 568-87-22 ó 211-64-14.

Comparativo de precios[1]

MEDICAMENTO DE MARCA	Presentación	Precio máximo al público	Precio oferta*
Medicamentos utilizados en enfermedades infecciosas			
BICLIN	CAJA C/2 FRASCOS AMP. DE 500 MG.	136.70	95.69
AMOXIL	CAJA C/12 CÁPSULAS 500 MG.	60.50	42.35
PENTREXIL	CAJA C/10 TABLETAS DE 1 GR.	66.20	46.34
CLAFORAN I.V.	CAJA C/1 FRASCO AMP. DE 1 GR.	160.60	112.42
ROCEPHIN I.V.	CAJA C/1 FRASCO AMP. DE 1 GR.	196.50	137.55
CLORAMFENI-OFTENO	FRASCO GOTERO DE 15 ML. SOL. 0.5%	13.65	9.56
POSIPEN	CAJA C/20 CÁPSULAS DE 250 MG.	73.30	51.31
ILOSONE	CAJA C/20 CÁPSULAS 250 MG.	27.50	19.30
GARAMICINA	CAJA CON 1 FCO. AMP. DE 20 MG.	20.40	14.28
GARAMICINA	CAJA CON 1 FCO. AMP. DE 80 MG.	27.60	19.32
NIZORAL	CAJA C/10 TABLETAS DE 200 MG.	78.00	54.60
MEBENSOLE	CAJA C/6 TABLETAS DE 100 MG.	12.40	8.68
FLAGYL	CAJA CON 10 ÓVULOS DE 500 MG.	23.75	16.62
FLAGYL	CAJA C/20 COMPRIMIDOS DE 250 MG.	16.40	11.48
AMEFIN	CAJA CON 3 TABLETAS DE 100 MG.	69.15	48.41
BACTRIM	FRASCO CON 120 ML. SUSPENSIÓN	30.80	21.56
Medicamentos utilizados en enfermedades de vías respiratorias			
TESALON	CAJA C/20 PERLAS DE 100 MG.	52.90	37.03
VENTOLIN	CAJA CON 30 TABLETAS DE 2 MG.	37.70	26.39
VENTOLIN	FRASCO AEROSOL 17 G 200 DOSIS	79.90	55.93
Medicamentos utilizados en enfermedades cardiovasculares			
CAPOTENA	FRASCO C/30 TABLETAS DE 25 MG.	108.80	76.16
LOPRESOR	CAJA C/20 COMPRIMIDOS DE 100 MG.	65.00	45.50
Medicamentos utilizados para el dolor y la inflamación			
VOLTAREN RETARD	CAJA C/20 GRAGEAS DE 100 MG. L.P.	140.00	98.00
NEOMELUBRINA	CAJA C/10 TABLETAS DE 500 MG.	13.40	9.38
MESULID	CAJA C/10 TABLETAS DE 100 MG.	56.10	39.27
TEMPRA	CAJA C/20 TABLETAS DE 500 MG.	23.50	16.45
Medicamentos utilizados en enfermedades del aparato digestivo			
PREPULSID	CAJA C/30 TABLETAS DE 10 MG.	126.00	88.20
PREPULSID	CAJA C/30 TABLETAS DE 5 MG.	63.00	44.10
PEPCIDINE	FRASCO C/30 TABLETAS DE 20 MG.	159.65	111.76
LOSEC	CAJA C/7 CAPS. DE 20 MG.	162.00	113.40
AZANTAC	CAJA CON 10 TABLETAS DE 300 MG.	67.00	46.90
AZANTAC	CAJA C/20 TABLETAS 150 MG.	67.00	50.25
Medicamentos nutricionales y vitamínicos			
HEMOBION	CAJA CON 30 TABLETAS DE 200 MG.	11.70	8.19
Medicamentos utilizados en otras enfermedades			
DALIDOME	CAJA C/12 SOBRES DE 2.2 GR.	27.74	19.41
TEGRETOL	FRASCO SUSPENSIÓN DE 120 ML./100 MG.	46.00	32.20
TEGRETOL	CAJA C/20 COMPRIMIDOS DE 200 MG.	61.00	42.70
SOYALOID	CAJA C/1 SOBRE DE 90 GR.	29.71	20.79

Precios con mayor

entre medicamentos de patente y genéricos

MEDICAMENTO GENÉRICO	Presentación	Precio máximo al público	Precio oferta*	Precio máximo al público Diferencia		Precio oferta Diferencia	
				$	%	$	%
AMIKACINA	CAJA CON 2 AMPOLLETAS DE 500 MG.	32.00	22.40	104.70	327.19	73.29	327.19
AMOXICILINA	CAJA CON 12 CÁPSULAS DE 500 MG.	35.00	24.50	25.50	72.86	17.85	72.86
AMPICILINA	CAJA CON 10 TABLETAS DE 1 GRAMO	33.00	23.10	33.20	100.61	23.24	100.61
CEFOTAXIMA IV	FRASCO ÁMPULA DE 1 GRAMO	75.00	52.50	85.60	114.13	59.92	114.13
CEFTRIAXONA I.V.	FRASCO ÁMPULA DE 1 GRAMO	77.00	53.90	119.50	155.19	83.65	155.19
CLORANFENICOL	FRASCO CON SOL. 15 ML.OFTÁLMICA	10.50	7.35	3.15	30.00	2.21	30.07
DICLOXACILINA	CAJA CON 20 CÁPSULAS DE 250 MG.	30.00	21.00	43.30	144.33	30.31	144.33
ERITROMICINA	CAJA CON 20 CÁPSULAS DE 250 MG.	18.00	12.60	9.50	52.78	6.70	53.17
GENTAMICINA	CAJA CON FCO. AMP. DE 20 MG.	12.40	8.68	8.00	64.52	5.60	64.52
GENTAMICINA	CAJA CON FCO. AMP. DE 80 MG.	13.10	9.17	14.50	110.69	10.15	110.69
KETOCONAZOL	CAJA CON 10 TABLETAS DE 200 MG.	36.00	25.20	42.00	116.67	29.40	116.67
MEBENDAZOL	CAJA CON 6 TABLETAS DE 100 MG.	3.00	2.10	9.40	313.33	6.58	313.33
METRONIDAZOL	CAJA C/10 TABS. VAGINALES DE 500 MG	7.00	4.90	16.75	239.29	11.72	239.18
METRONIDAZOL	CAJA CON 20 TABLETAS DE 250 MG.	6.00	4.20	10.40	173.33	7.28	173.33
QUINFAMIDA	CAJA CON 3 TABLETAS DE 100 MG.	30.00	21.00	39.15	130.50	27.41	130.52
TRIMETROPRIM-SULFA	FRASCO CON SUSPENSIÓN DE 120 ML.	15.00	10.50	15.80	105.33	11.06	105.33
BENZONATATO	CAJA C/20 PERLAS DE 100 MG.	25.00	17.50	27.90	111.60	19.53	111.60
SALBUTAMOL	CAJA CON 30 TABLETAS DE 2 MG.	7.00	4.90	30.70	438.57	21.49	438.57
SALBUTAMOL	FRASCO AEROSOL 17 GR. 200 DOSIS	42.00	29.40	37.90	90.24	26.53	90.24
CAPTOPRIL	CAJA CON 30 TABLETAS DE 25 MG.	50.00	35.00	58.80	117.60	41.16	117.60
METOPROLOL	CAJA CON 20 TABLETAS DE 100 MG.	25.00	17.50	40.00	160.00	28.00	160.00
DICLOFENACO	CAJA CON 20 GRAGEAS DE 100 MG. L.P.	30.00	21.00	110.00	366.67	77.00	366.67
METAMIZOL	CAJA CON 10 COMPRIMIDOS DE 500 MG.	5.50	3.85	7.90	143.64	5.53	143.64
NIMESULIDE	CAJA CON 10 TABLETASDE 100 MG.	28.00	19.60	28.10	100.36	19.67	100.36
PARACETAMOL	CAJA CON 20 TABLETAS DE 500 MG.	5.30	3.71	18.20	343.40	12.74	343.40
CISAPRIDA	CAJA CON 30 TABLETAS DE 10 MG.	40.00	28.00	86.00	215.00	60.20	215.00
CISAPRIDA	CAJA CON 30 TABLETAS DE 5 MG.	22.00	15.40	41.00	186.36	28.70	186.36
FAMOTIDINA	CAJA CON 30 TABLETAS DE 20 MG.	65.00	45.50	94.65	145.62	66.26	145.63
OMEPRAZOL	CAJA CON 7 CÁPSULAS DE 20 MG.	80.00	56.00	82.00	102.50	57.40	102.50
RANITIDINA	CAJA CON 10 TABLETAS DE 300 MG.	36.00	25.20	31.00	86.11	21.70	86.11
RANITIDINA	CAJA CON 20 TABLETAS DE 150 MG.	36.00	25.20	31.00	86.11	25.05	99.40
SULFATO FERROSO	CAJA CON 30 TABLETAS DE 200 MG.	5.00	3.50	6.70	134.00	4.69	134.00
ALIBOUR	CAJA CON 12 SOBRES CON 2.2 G	16.00	11.20	11.74	73.38	8.21	73.30
CARBAMAZEPINA	FRASCO SUSPENSIÓN 120 ML./100 MG.	23.00	16.10	23.00	100.00	16.10	100.00
CARBAMAZEPINA	CAJA CON 20 TABLETAS DE 200 MG.	25.00	17.50	36.00	144.00	25.20	144.00
POLVO DE SOYA	SOBRE CON 90 GRAMOS	20.00	14.00	9.71	48.55	6.79	48.50

1 Precios investigados en farmacias de las tiendas Aurrera, Bodega Aurrera y Superama.

** Es el precio que normalmente paga el consumidor, debido a que las cadenas distribuidoras de medicamentos tienen políticas de descuentos permanentes.*

Fuente: Base de datos del programa ¿Quién es Quién en los Precios?, DGAPC, PROFECO.

Quién es quién en los precios de productos para la higiene personal

La Procuraduría Federal del Consumidor se ha preocupado por ofrecerle permanentemente información oportuna, que contribuya a la adecuada toma de decisiones al momento de realizar sus compras.

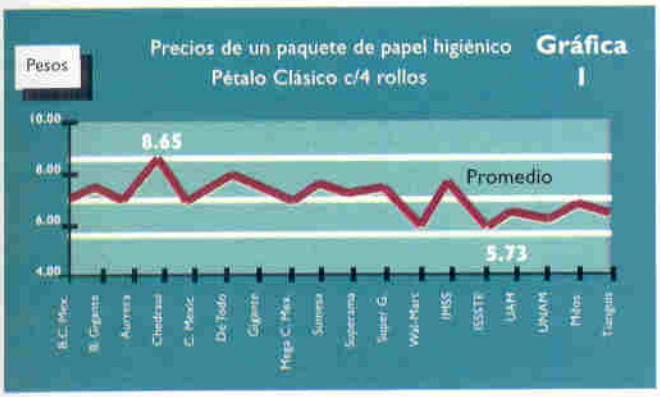
Entre los diferentes productos de consumo cotidiano en los hogares, los destinados a la higiene personal tienen una importante participación en el gasto familiar, por lo que es necesario contar no sólo con información de niveles de precio de los mismos, sino también con opciones de ahorro en los diferentes establecimientos comerciales.

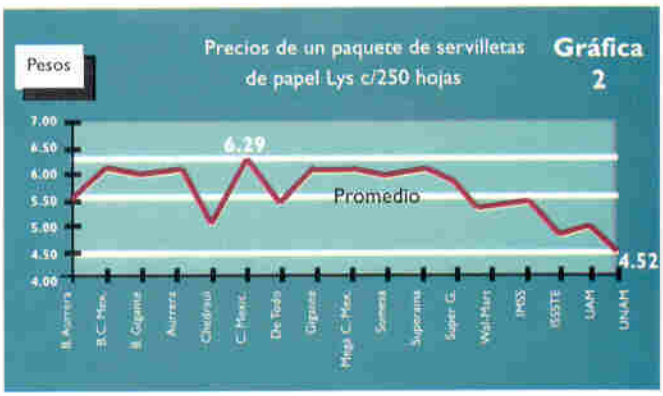
Con base en información del programa ¿Quién es Quién en los Precios? correspondiente a la primera semana del mes de septiembre, le presentamos el comportamiento de precios promedio de un grupo de artículos para la higiene personal y del hogar, por canal de distribución en la zona metropolitana de la ciudad de México, con el objetivo de que usted tenga elementos para realizar la mejor elección.

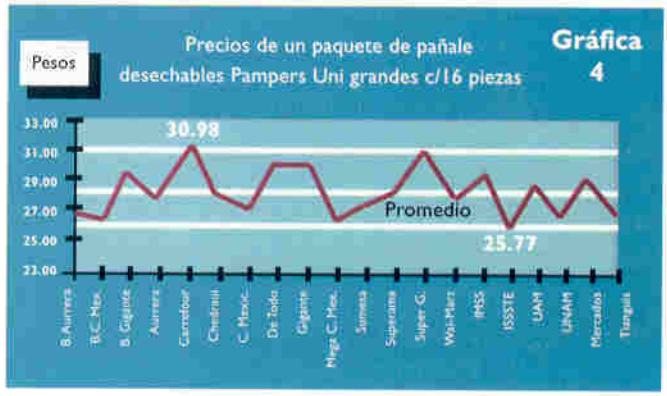
Papel sanitario y servilletas de papel

En el periodo de referencia, los precios del paquete de papel higiénico marca Pétalo Clásico con 4 rollos de 250 hojas dobles oscilaron entre $ 5.73 y $ 8.65 en las tiendas del ISSSTE y Chedraui, respectivamente. El costo promedio del producto se ubicó en $ 7.00. El comportamiento de precios en las distintas cadenas comerciales permite al consumidor tener opciones de ahorro de hasta $ 2.90 al realizar su compra en el ISSSTE. Asimismo usted puede encontrar precios por debajo del promedio en las cadenas Wal-Mart, mercados públicos, tianguis, UAM y UNAM (véase Gráfica 1).

El paquete de servilletas de papel blanco Lys con 250 hojas registró precios de entre $ 4.52 y $ 6.29, lo que implica un posible ahorro de $ 1.77 entre el precio mínimo y el máximo. Las opciones de compra por debajo del precio promedio ($ 5.63) se observaron en las cadenas comerciales Bodega Aurrera, Chedraui, De Todo, Wal-Mart y las tiendas del sector social (véase Gráfica 2).



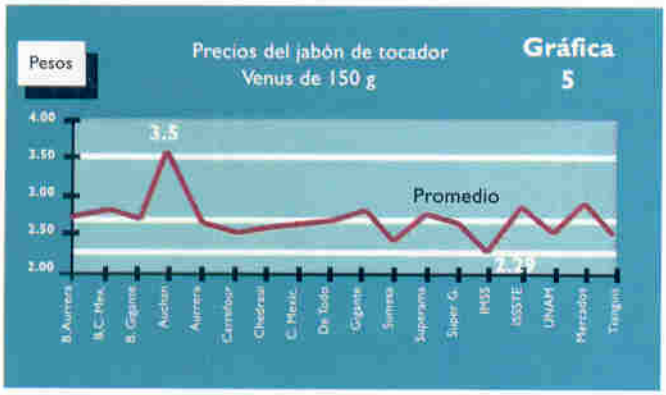


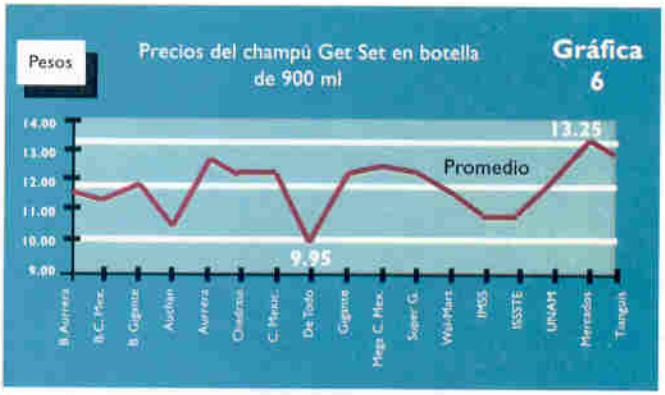


Toallas sanitarias y pañales desechables

En la adquisición de un paquete de toallas femeninas de 14 piezas marca Saba Confort se obtiene un ahorro de hasta $ 4.89 al comparar los precios mínimo y máximo: $ 6.65 en Aurrera y $ 11.54 en Sumesa, respectivamente. También es posible adquirir las toallas por debajo del precio promedio (que se ubicó en $ 9.67) en las tiendas Auchan, De Todo, Wal-Mart o en las del sector social (véase Gráfica 3).

El precio de los pañales desechables Pampers Uni grandes, en presentación de 16 piezas, osciló entre $ 25.77 y $ 30.98, niveles observados en las tiendas del ISSSTE y en Carrefour, respectivamente. El costo promedio fue de $ 27.85. La diferencia entre el precio mínimo y el máximo es de $ 5.21, mientras que las opciones de compra por debajo del precio promedio se observaron en las cadenas Bodega Aurrera, Bodega Comercial Mexicana, Aurrera, Chedraui, Comercial Mexicana, Mega Comercial Mexicana, Sumesa, Wal-Mart, UNAM y tianguis (véase Gráfica 4).

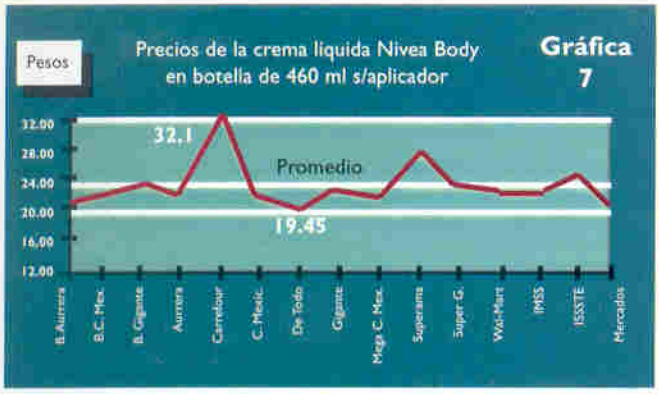


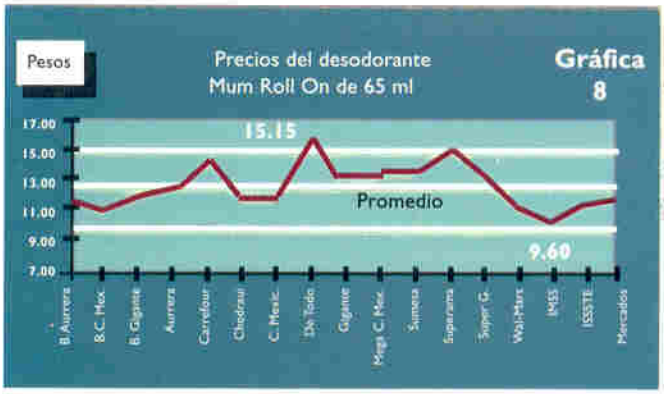


Jabón de tocador y champú

El jabón de tocador marca Venus de 150 g registró sus mejores precios en tianguis y tiendas del sector social, como UNAM e IMSS, observándose el nivel más bajo en esta última. La diferencia entre el precio máximo y el mínimo es de $ 1.21 por pieza. Otras alternativas por abajo del precio promedio son Carrefour, Chedraui, Comercial Mexicana, De Todo, Super G, Sumesa, UNAM y tianguis (véase Gráfica 5).

Los precios del champú Get Set en envase de 900 ml fluctuaron entre $ 9.95 y $ 13.25, en las tiendas De Todo y los mercados públicos, respectivamente. Las opciones de compra por debajo del precio promedio, que fue de $ 11.86, se registraron en Bodega Aurrera, Bodega Comercial Mexicana, Auchan, Wal-Mart y algunas tiendas del sector social (véase Gráfica 6).

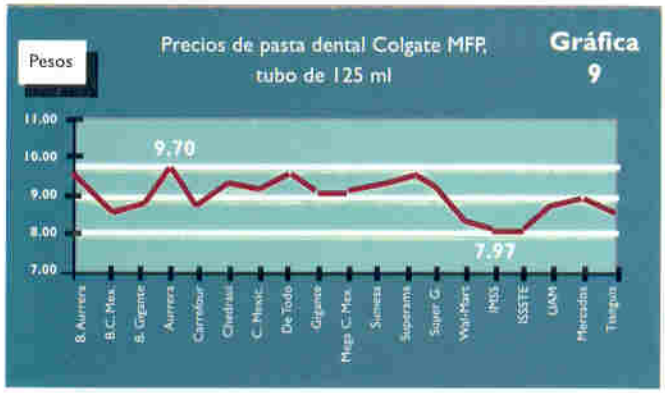


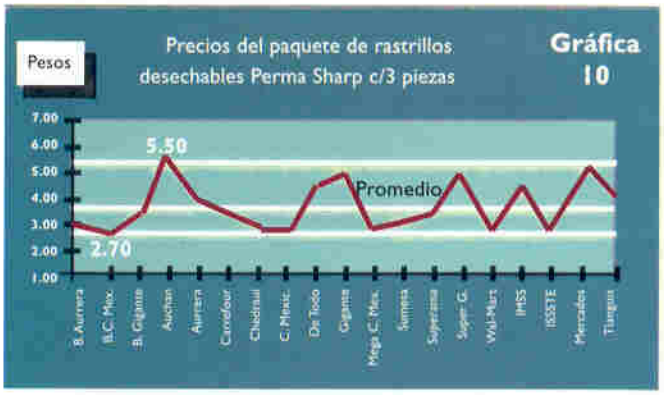


Crema para el cuerpo y desodorante

La crema líquida Nivea Body para piel normal, en botella de 460 ml, sin aplicador, registró su precio más alto en Carrefour, superando en más de $ 12.00 el precio más bajo observado en De Todo, en tanto que el precio promedio fue de $ 22.43, lo que proporciona al consumidor diversas opciones de ahorro por debajo de dicho nivel; ejemplos de ello son Bodega Aurrera, Bodega Comercial Mexicana, Bodega Gigante, Aurrera, Comercial Mexicana, Gigante, Mega Comercial Mexicana, Wal-Mart, IMSS y mercados públicos. (véase Gráfica 7).

El desodorante Mum Roll On en presentación de 65 ml registró sus precios mínimo y máximo en las cadenas de tiendas del IMSS y en De Todo, al ubicarse en $ 9.60 y $ 15.15, respectivamente; la diferencia entre estos dos precios representa una opción de ahorro de $ 5.55 si el producto se adquiere en la cadena con el precio mínimo. Adicionalmente, como lo muestra la Gráfica 8, la compra puede realizarse a precios inferiores al promedio ($ 12.26) en siete cadenas comerciales más, así como en mercados públicos.





Crema dental y rastrillos desechables

El precio de la pasta dental Colgate MFP en tubo de 125 ml presentó un nivel promedio de $ 8.97; el precio mínimo registrado en las tiendas del IMSS proporcionó una opción de ahorro de $ 1.00 respecto al precio promedio, y de $ 1.73 en relación con el precio más alto. Adicionalmente se presentan otras opciones para comprar por debajo del precio promedio en las cadenas Bodega Comercial Mexicana, Bodega Gigante, Carrefour, Wal-Mart, ISSSTE, UAM y tianguis (véase Gráfica 9).

Los rastrillos desechables Perma Sharp en paquete de tres piezas registraron su precio mínimo en Bodega Comercial Mexicana, al ubicarse en $ 2.70; este nivel implica una diferencia de $ 1.03 respecto al precio promedio, y de $ 2.80 en relación con el precio máximo. Las mejores opciones de compra se observaron en Bodega Aurrera, Bodega Gigante, Carrefour, Chedraui, Comercial Mexicana, Mega Comercial Mexicana, Superama, Sumesa, Wal-Mart e ISSSTE (véase Gráfica 10).

Como se observa, el análisis de los niveles de precio en que se ubican los productos permite detectar las oportunidades de ahorro al comparar los diferentes canales de distribución, así como la creación de una nueva cultura del consumidor, que le permita obtener mayores beneficios al realizar sus compras.

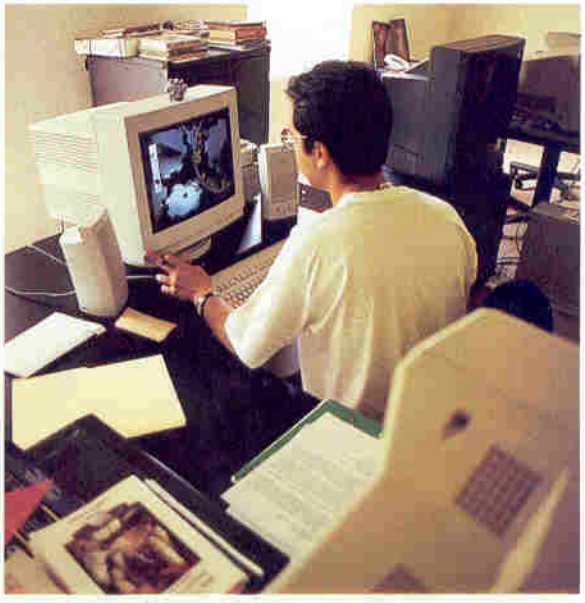
Es importante señalar que, de acuerdo con la comparación efectuada, en general los niveles de precios registrados están asociados al tipo de cadena que se trate. Así se observa que las tiendas del sector social y las bodegas ofrecen oportunidades de ahorro con mayor frecuencia.

La labor desarrollada por PROFECO en materia de seguimiento y difusión de precios de una amplia gama de productos en diversos canales de distribución, permite contar con información oportuna y útil que apoya las decisiones de compra. Por lo anterior lo invitamos a marcar los teléfonos del consumidor: 568-87-22 ó 211-64-14, así como a consultar la publicación quincenal ¿Quién es Quién en los Precios?, Guía para comprar más barato, que usted encontrará en los puestos de periódicos de la zona metropolitana de la ciudad de México.

Cómo rentar equipo de cómputo

¿Se ha visto en la necesidad de conseguir una computadora para realizar un trabajo urgente y no cuenta con los recursos económicos para adquirirla?, ¿sólo la requiere por un par de días o semanas?

El mercado de equipo de cómputo le ofrece la opción de rentarla.



Precios promedio por renta de computadoras *

Equipo	Precio económico	Precio máximo
-Computadora 486 con memoria 4 MB en RAM	$ 60.00	$ 150.00
-Computadora 486 con memoria 8 MB en RAM	$ 85.00	$ 200.00
-Computadora Pentium con memoria 8 MB en RAM	$ 120.00	$ 230.00
-Computadora Pentium con memoria 16 MB en RAM	$ 150.00	$ 250.00
-Computadora portátil 486 8 MB en RAM	$ 350.00	$ 470.00
-Computadora portátil 486 12 MB en RAM	$ 400.00	$ 550.00
-Computadora portátil 486 20 MB en RAM	$ 550.00	$ 650.00
-Computadora portátil Pentium 8 MB en RAM	$ 450.00	$ 570.00

(*) Los costos de renta de las computadoras señalados tienen como base un contrato mínimo de cinco días; incluye monitor a color, CPU y teclado.

Fuente: Sondeo en empresas arrendadoras de equipos de cómputo. Precios monitoreados durante el mes de junio de 1997.

Requisitos

En general, los requisitos que deben cubrir los consumidores para rentar un equipo de cómputo son:

-Presentar comprobante de domicilio.

-Copia del Registro Federal de Causantes.

-Pago de la renta al momento de recibir el equipo.

-En su caso, copia del último comprobante del estado de cuenta de cheques.

Algunos prestadores piden además:

-Cuando la parte consumidora es una empresa, se le pide una copia de su acta constitutiva.

-Carta de solicitud en la que se describan las características del equipo que requiere.

Los periodos de renta que ofrecen los prestadores de este servicio son de un mínimo de cinco días hasta seis meses o un año. Mientras el lapso de renta sea mayor, los costos disminuirán.

Firma del contrato

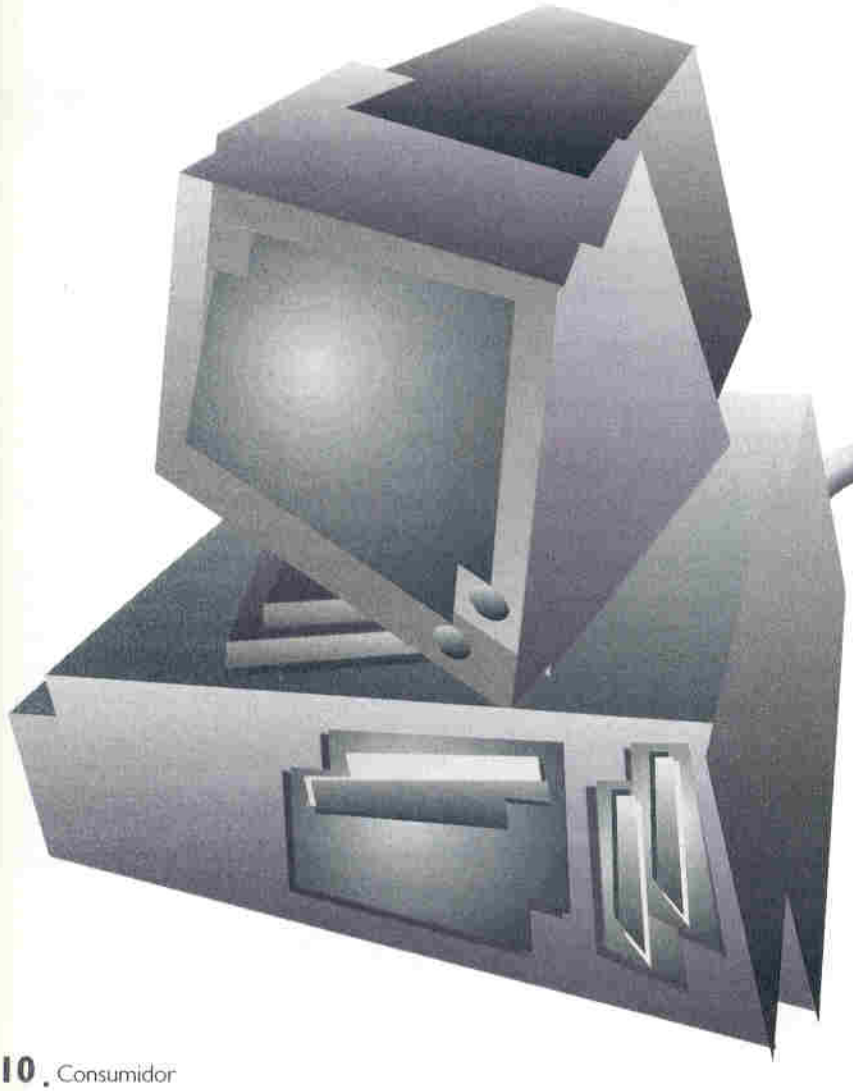
Al cerrar el trato, ambas partes tienen derechos y obligaciones.

El prestador del servicio se compromete a:

-Entregar el equipo en buen estado, cumpliendo con las características que haya solicitado el cliente, en la fecha y lugar acordados.

-Proporcionar mantenimiento preventivo y correctivo sin costo alguno.

-Si el equipo se entregara en mal estado, el prestador debe cambiarlo por otro que cumpla satisfactoriamente con las condiciones establecidas en el contrato.



Por su parte, el consumidor se obliga a:

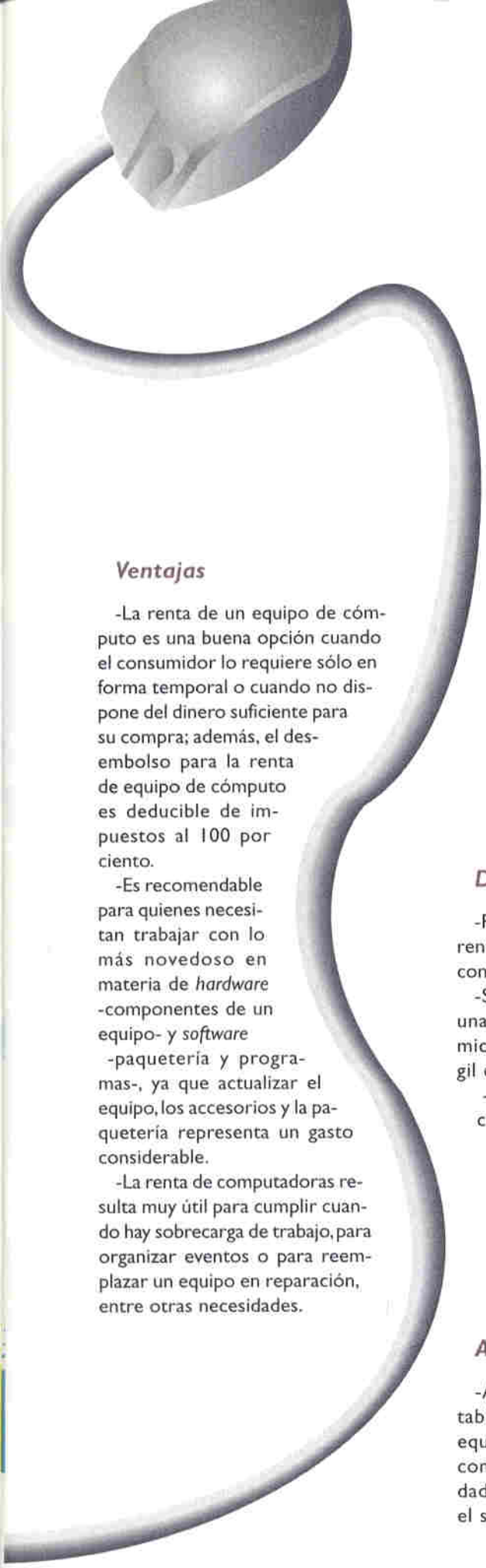
-Pagar la renta puntualmente.

-Mantener el equipo en buen estado.

-Si el cliente provoca algún desperfecto al equipo, deberá cubrir el costo de la reparación.

-No copiar los programas de la computadora en virtud de que son propiedad de la empresa.

-En ningún caso el consumidor contratará a un técnico que no sea de la empresa arrendadora, ya sea para una reparación eventual o para la manipulación del equipo.



Precios promedio por renta de impresoras *

Equipo	Precio económico	Precio máximo
-Impresora Laser 4L imprime 12 págs. por min.	$ 100.00	$ 300.00
-Impresora Laser 4L imprime 17 págs. por min.	$ 180.00	$ 350.00
-Impresora con inyección de tinta	$ 200.00	$ 300.00
-Impresora con matriz de 24 agujas	$ 60.00	$ 100.00
-Impresora a color con inyección de tinta	$ 350.00	$ 450.00

(*) Durante cinco días.

Fuente: Sondeo en empresas arrendadoras de equipos de cómputo. Precios monitoreados durante el mes de junio de 1997.

Ventajas

-La renta de un equipo de cómputo es una buena opción cuando el consumidor lo requiere sólo en forma temporal o cuando no dispone del dinero suficiente para su compra; además, el desembolso para la renta de equipo de cómputo es deducible de impuestos al 100 por ciento.

-Es recomendable para quienes necesitan trabajar con lo más novedoso en materia de *hardware* -componentes de un equipo- y *software* -paquetería y programas-, ya que actualizar el equipo, los accesorios y la paquetería representa un gasto considerable.

-La renta de computadoras resulta muy útil para cumplir cuando hay sobrecarga de trabajo, para organizar eventos o para reemplazar un equipo en reparación, entre otras necesidades.

Desventajas

-Resulta un gasto excesivo cuando se renta por periodos prolongados, aun con los descuentos que se ofrecen.

-Su uso y resguardo representan una enorme responsabilidad económica en virtud de lo sofisticado y frágil de estos aparatos.

-Por tratarse de equipo de uso continuo es común que presenten algún tipo de averías o deficiencias en su operación, lo cual implica devoluciones y/o reparaciones que se traducen en pérdida de tiempo y dinero para el consumidor.

Antes de contratar

-Averigüe cuánto tiempo lleva establecida la empresa; la variedad de equipo y paquetería que ofrece, así como el profesionalismo y la capacidad del personal que le proporcione el servicio.

-Indague quiénes son sus clientes y, de ser posible, qué opinan éstos del servicio que brindan.

-Cerciórese de que el equipo de cómputo y la paquetería sean de marcas de prestigio o confiables para realizar el trabajo deseado.

-Verifique que la paquetería y el equipo son los que usted necesita para el trabajo a realizar.

-Compare los servicios, condiciones del contrato y tarifas que ofrecen.

-Es importante que exija garantía del servicio mediante un contrato, el cual en forma sencilla y transparente debe estipular los derechos y obligaciones tanto del prestador del servicio como del consumidor.

Graciela Muñoz

Fuente: Sondeo entre empresas especializadas dedicadas a la renta de equipo y paquetería de cómputo.

"Paquetes" de maternidad

¿Cuánto cuesta dar a luz?

La ilusión de ser madre puede convertirse en una pesadilla cuando se contratan los servicios de un hospital privado sin contar previamente con la información necesaria.

La Revista del Consumidor realizó un sondeo en algunos hospitales privados para darle a conocer las características, condiciones y tarifas con base en las cuales ofrecen sus servicios de maternidad por medio de "paquetes".

Servicios en "paquete"

Los "paquetes" de maternidad se pueden reservar mediante el pago de un anticipo y liquidarse antes de ingresar al hospital.

El precio aproximado fluctúa entre los $ 5,000.00 y los $ 12,000.00 (*). Por lo regular dichas tarifas incluyen los siguientes servicios:

- De dos a tres días de hospitalización en habitación estándar, uso de la sala quirúrgica y cama para un acompañante.
- Sala de recuperación.
- Cuna para el recién nacido y atención del pediatra durante las 24 horas del día.
- Ropa quirúrgica desechable para la paciente.

- Anestesia local o general.
- Instrumental y equipo de parto.
- Material para curación y medicamentos.

Por su parte, la cesárea requiere una estancia más prolongada en el quirófano, más material quirúrgico y una atención más rigurosa por parte de los especialistas; debido a ello su costo fluctúa entre los $ 7,500.00 y los $ 15,000.00.

Otros gastos

Los hospitales privados contemplan una serie de gastos extra que pueden surgir inesperadamente.

Enseguida le damos a conocer algunos de los servicios adicionales que no se incluyen en el "paquete" de maternidad:

- Consultas con el ginecólogo.
- Honorarios del médico, del ayudante y del anestesista.
- Estudios de laboratorio, patologías, transfusión de sangre, radiografías, etcétera.
- Mayor permanencia en el hospital y en el quirófano, pues en el "paquete" se determina un tiempo límite. Cuando la intervención quirúrgica se complica, el tiempo extra se cobra por medias horas o fracción.
- Uso del teléfono de la habitación para hacer llamadas a teléfono celular y/o de larga distancia.
- Sala de terapia intensiva o intermedia para la madre o el recién nacido.
- Uso de cuna especial, ya sea de tipo intermedio o intensivo (las cuales están equipadas con oxígeno, clima artificial, etcétera).

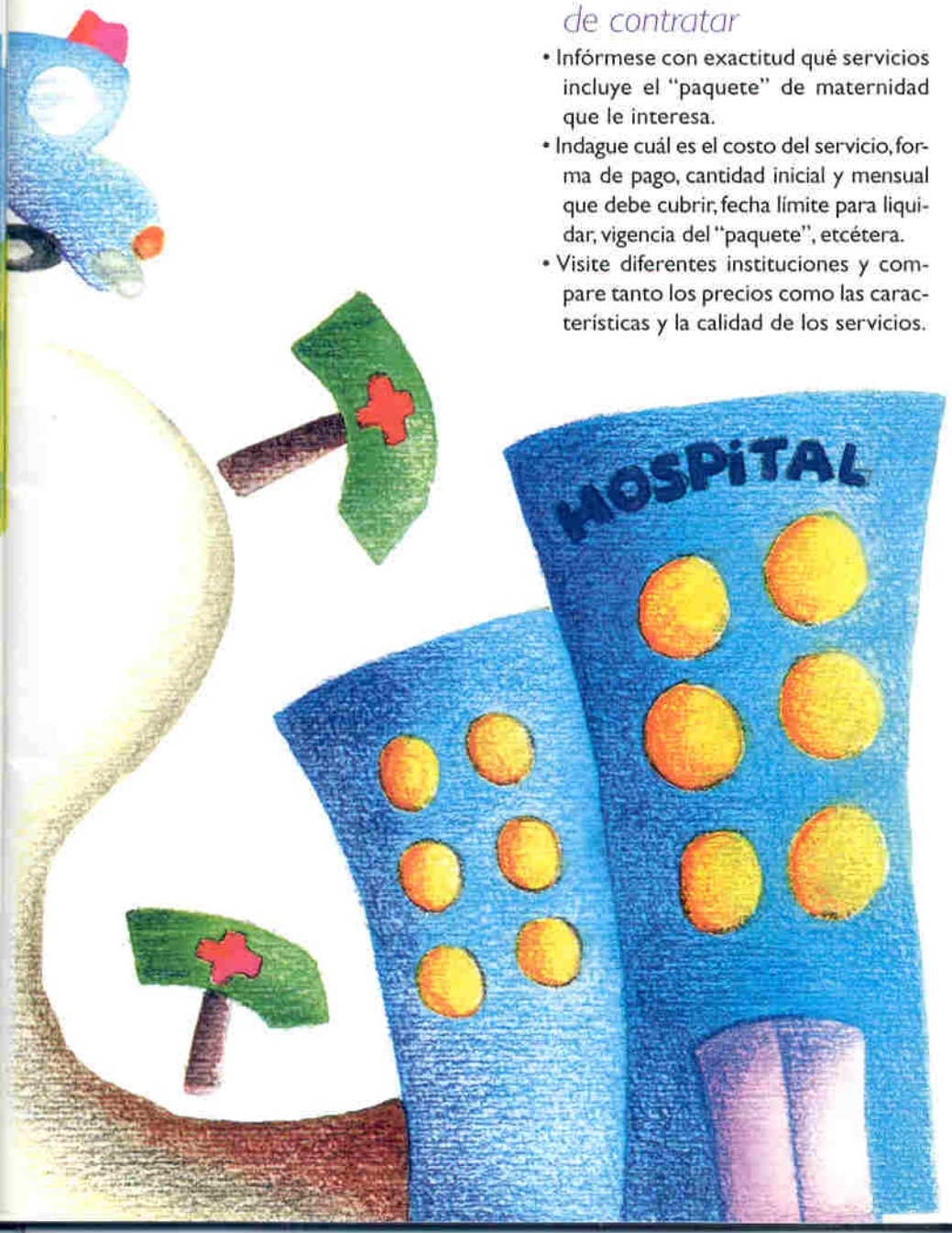
- Cama extra a partir de la segunda noche.
- Embarazo múltiple: el paquete sólo incluye el nacimiento de un bebé.
- Realizar una salpingoclasia -intervención quirúrgica para ligar las trompas de Falopio, con el propósito de impedir la fecundación del óvulo.
- Medicamentos indicados por el médico, así como los materiales y los servicios médicos utilizados durante los días adicionales de estancia de la mamá y el bebé.
- Dotación de ropa esterilizada adicional para el bebé.
- Cursos pre y postparto; algunos hospitales los brindan en forma gratuita.
- Servicio de ambulancia.
- En caso de no desocupar la habitación al cumplirse la hora de vencimiento se cobrará otro día.
- Hospitalización en habitación tipo *suite*.
- Uso de equipo médico especial.

Asimismo se proporcionan otros servicios para el recién nacido que no se incluyen en el "paquete", como son:

- Circuncisión.
- Registro civil.
- Ropa para el bebé.
- Perforación del lóbulo de las orejas.
- Atención médica para el bebé en caso de complicaciones en su estado de salud.
- Consultas al pediatra.

Antes de contratar

- Infórmese con exactitud qué servicios incluye el "paquete" de maternidad que le interesa.
- Indague cuál es el costo del servicio, forma de pago, cantidad inicial y mensual que debe cubrir, fecha límite para liquidar, vigencia del "paquete", etcétera.
- Visite diferentes instituciones y compare tanto los precios como las características y la calidad de los servicios.
- Platique con su médico respecto a la conveniencia o necesidad de una cesárea.
- Recorra las instalaciones del hospital: observe si son amplias, tranquilas, higiénicas, ventiladas, cómodas y bien equipadas.
- Plantee todas sus dudas al personal correspondiente, de esta forma sabrá si muestran disposición para atenderle; de ser posible solicite que le muestren el área de los cuneros y las incubadoras.
- Indague si el hospital cuenta con médicos especializados las 24 horas del día durante los 365 días del año.
- Pida a su médico que le informe con claridad a cuánto ascenderán sus honorarios.
- Si está interesada en tomar un curso psicoprofiláctico, investigue cuál es su costo y los horarios.
- Si tiene seguro de gastos médicos mayores, es recomendable que previamente acuerde con la compañía aseguradora el tipo de "paquete" y el hospital que desea contratar, para saber cómo y cuándo le reembolsarán los gastos efectuados.
- Solicite en la recepción del hospital una copia del reglamento interno.



Mientras permanezca internada

- Deposite sus objetos de valor en la caja de seguridad del hospital, aunque es mejor prescindir de ellos.
- Cerciórese de la hora de vencimiento de la habitación para evitar gastos adicionales y antes de desocuparla asegúrese de no olvidar nada.
- Revise que toda la documentación correspondiente a su estancia y los comprobantes de pago estén completos.

No cabe duda: ¡la llegada de un bebé es un gran acontecimiento!, vale la pena planear su nacimiento.

Lorena M. Romo

Fuente: Sondeo en los hospitales privados "Los Ángeles", "Médica Sur", "Mocel", "De México" y "Santa Fe".

(*) Precios promedio monitoreados durante el mes de agosto de 1997.

¿Ya conoce la

Hasta hace un par de décadas parecía imposible imaginar que alguien pudiera cursar los estudios superiores a través de una computadora, con profesores que se encontraran en diferentes ciudades o países, y con la más amplia flexibilidad de horario.

universidad virtual?

Todo ello más bien sonaría a un plan para «irse de pinta». Sin embargo, los avances tecnológicos en materia de métodos de educación hoy pueden dejar perplejo a cualquiera.

Mediante un sistema que se conoce como «Universidad Virtual» (UV) es posible cursar maestrías y doctorados, así como algunas materias de nivel profesional y de preparatoria.

El Instituto de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM) proporciona formalmente esta novedosa modalidad de enseñanza desde marzo de 1996.

La creación del sistema respondió a la inquietud que desde la década de los ochenta el ITESM mantiene con respecto a la utilización de la tecnología en apoyo a la educación.

En 1989, el Sistema de Educación a Distancia (SEIS) fue la primera etapa de este proyecto, y consistió en el uso del satélite para enlazar todos los campus; actualmente a su uso se agregan los apoyos electrónicos (fax, computadora, la WEB), es decir, el trabajo en línea.

Aunque a nivel preparatoria y licenciatura únicamente se imparten algunos cursos bajo este sistema, la Universidad Virtual cuenta con ocho maestrías y un doctorado que constan íntegramente de educación a distancia.

¿En qué consiste?

Esta modalidad educativa rompe con el sistema de enseñanza tradicional: en la UV los profesores y los alumnos están en lugares geográficos distintos durante las sesiones de clase, es decir, el proceso de enseñanza-aprendizaje no se realiza con interacción directa (cara a cara) sino mediante telecomunicaciones, redes electrónicas y multimedia.

Esto permite trabajar con personas de diferentes universidades, principalmente en Centro y Sudamérica (hay ciudades donde el ITESM no tiene campus establecidos, pero por convenio con las universidades transmite ahí sus clases satelitales).

Cómo funciona

Los alumnos inscritos en la educación a distancia reciben transmisiones de audio y video en salones especialmente equipados que les permiten comunicarse vía satélite con sus maestros a través del teléfono, fax o correo electrónico. De esa manera los profesores pueden contestar de inmediato sus dudas o preguntas.

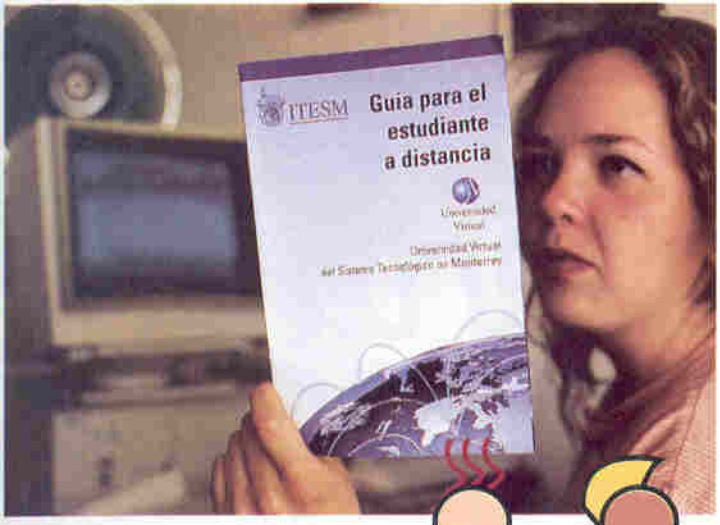
Asimismo existe un sistema de teclado (*one touch*) en el que el alumno marca su número de matrícula y puede contestar exámenes o encuestas cuyas respuestas sean de opción múltiple o «falso y verdadero».

Las sesiones satelitales por lo general se imparten sólo una vez al mes (pueden considerarse como el único espacio, en tiempo real, durante el cual maestros y alumnos están reunidos aunque se encuentren en diferentes lugares).

Para continuar con el programa de estudios, el alumno debe entrar a la página de su computadora en la que aparezca el contenido del curso, las tareas (específicamente qué se debe entregar y cuándo), la forma de envío (si es por correo electrónico o por mensajería), la modalidad de los trabajos (individuales o en grupo), si la asesoría es opcional u obligatoria, la bibliografía y las guías de lectura, entre otras indicaciones.

En este punto cabe aclarar que la correcta administración del tiempo dedicado al trabajo en casa es prioritaria, pues el hecho de saber que la próxima clase es dentro de un mes puede provocar que el alumno se confíe y se retrase en las fechas de entrega; se estima que este sistema requiere de entre 10 y 12 horas de trabajo semanal.

A través de su computadora el alumno puede formular preguntas concretas o participar en grupos de discusión dirigidos por el maestro; también puede «navegar» por las pá-



ginas electrónicas del curso y disponer de información en discos compactos y videos, lo cual enriquece el proceso didáctico, reduce la distancia geográfica con el profesor e incrementa el tiempo de orientación.

Cambios positivos

Para algunas personas, este método de enseñanza puede resultar muy poco usual: seguir una clase en el monitor de la computadora, no tener un horario fijo y no contar con la presencia física del profesor.

Sin embargo, el alumno pronto desarrolla el hábito de no depender completamente de los profesores para aprender, organizarse y cumplir con sus responsabilidades; la principal ventaja es que permite trabajar a un ritmo particular y tener una mayor flexibilidad de horario.

Otra ventaja es que los grupos están formados por personas de otras ciudades y países, por lo tanto las problemáticas que se estudian se analizan desde puntos de vista diferentes. Por ejemplo, en la maestría de ingeniería ambiental se aborda el problema de la contaminación desde perspectivas tan distintas como el Distrito Federal, Campeche o Colombia.

Pensando en los estudiantes que viajan por motivos de trabajo, la Universidad Virtual les ofrece la posibilidad de tomar su clase satelital si llegan a una ciudad donde hay campus o aula externa del ITESM.

Si esto no fuera posible pueden solicitar posteriormente el casete de la materia, ya que todas las sesiones se graban. En ese caso se les recomienda no dejar pasar mucho tiempo, ya que por lo general las clases marcan la pauta de los siguientes trabajos.

A través de este sistema el alumno puede desarrollar una cultura computacional amplia y adquirir un criterio más tolerante ante la diversidad cultural; además, gracias a la información de expertos a nivel mundial, es posible tener una visión actualizada de las tendencias internacionales.

La universidad virtual tiene un futuro muy prometedor como opción para aquellos que desean estudiar una maestría o doctorado y no lo han podido hacer por falta de tiempo, ¿usted qué opina?

Vanessa Prieto

Fuente: Entrevista con Marta Irene González, directora de la Universidad Virtual del Instituto de Estudios de Superiores de Monterrey (Campus Ciudad de México).

La Universidad Virtual cuenta aproximadamente con 4 mil alumnos y las maestrías que se imparten son en:

- Educación con áreas de especialización
- Administración de tecnologías de información
- Ciencias con especialidad en sistemas de calidad
- Ingeniería ambiental
- Ingeniería industrial
- Ciencias computacionales
- Administración y finanzas
- Tecnologías educativas

El doctorado es en innovación de tecnología educativa.

La duración de los estudios depende del número de materias que se cursen (a quienes trabajan se les recomienda que lleven únicamente dos, mientras que si se es alumno de tiempo completo pueden ser cuatro) y de los periodos de clase (trimestrales o semestrales).

Dentro de la UV también se imparten cursos de educación continua, como diplomados y conferencias.

El reto de la UV es seguir consolidando los programas de posgrado y contar con el apoyo de un número cada vez mayor de universidades extranjeras a través de aulas externas.

Si desea obtener mayor información comuníquese al teléfono 483-17-35.

Fuente: ITESM.

Cómo influye la televisión en los niños

¿Sabía usted que **un niño pasa frente al televisor 25 horas a la semana** y algunos incluso **11 horas diarias**? Esto significa que cuando lleguen a los 70 años de edad habrán pasado de **siete a diez años viendo televisión**.

Actualmente la T.V. es el medio de comunicación por excelencia y aunque su fin primordial es entretener e informar, también promueve valores y pautas de conducta.

Durante la última década, en el mundo se ha incrementado una fuerte preocupación por la presencia de escenas violentas en la programación.

Aunque no se puede culpar a la televisión y a los demás medios de comunicación de los índices de violencia que experimenta la sociedad, sí se podría afirmar que la falta de responsabilidad de algunos medios puede traer consigo el desgaste y la pérdida de valores, como el respeto a las personas y a la vida, a la honestidad y a los derechos inalienables del hombre.

Cifras «apantallantes»

Respecto a la incuestionable presencia de la televisión en la vida familiar, el doctor Carlos Gómez-Palacios, director de la Escuela de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Anáhuac, presenta los siguientes datos:

-En nueve de cada diez hogares hay televisión.

-En promedio, cada uno de esos hogares tiene dos aparatos receptores funcionando diariamente.

-Cada ciudadano pasa tres horas y media diarias en promedio frente al televisor.

Se ha determinado que la edad, el nivel socioeconómico, la formación académica, las características de la personalidad y el ambiente familiar de cada miembro del auditorio influyen no sólo en el número de horas que dicha persona dedica a ver televisión, sino también sobre el tipo de programas que selecciona y la razón por la que los elige.

Un caso representantivo

Los estudios sobre la violencia en la televisión se han multiplicado en todo el mundo, citamos aquí un caso de los programas estadounidenses.

El doctor Donald F. Roberts, de la Universidad de Stanford, resume los datos del **Estudio Nacional sobre la Violencia en la Televisión**, realizado en Estados Unidos en 1996:

-El 57 por ciento de los programas de entretenimiento contienen escenas de violencia.

-El 52 por ciento de ellas se realizan en escenarios reales, no en un foro, lo cual le da más realismo a la escena, por eso los niños pueden asumirlas como actitudes normales.

-En el 15 por ciento de dichos programas destaca la presencia de sangre.

-En el 73 por ciento de los casos se cometen actos violentos que quedan impunes.

-En el 25 por ciento de las actuaciones violentas se utiliza una pistola.

-En el 44 por ciento de los programas se pretende justificar la violencia, por ejemplo, por salvar la vida de una persona, evitar un asalto o defender a una dama.

Los estudios realizados concluyen que **antes de terminar la primaria, los niños americanos han sido expuestos a 8 mil asesinatos y 100 mil actos violentos**.

La influencia negativa sobre los niños

¿Pueden realmente los medios de comunicación, especialmente la televisión, influir en niños y adolescentes?

La respuesta es un rotundo sí. De acuerdo con datos señalados en el Foro Nacional sobre los Medios de Comunicación y la Reforma del Estado, **los niños y los jóvenes pueden llegar a adquirir conocimientos a través de los medios de comunicación**, ya sea de forma intencional o accidental, sobre todo cuando la información es presentada de manera creativa, dinámica e interesante.

Las investigaciones empíricas han mostrado que **los contenidos violentos alteran y producen cambios en la conducta de los niños y los jóvenes, así como en su idea acerca del mundo**.

La influencia es mayor porque las impresiones más profundas y tempranas se adquieren a una edad (niños pequeños) en la que la televisión representa una fuente de información del mundo exterior.

La exposición constante de los niños a escenas de violencia tiene los siguientes efectos negativos:

-Pueden volverse menos sensibles al dolor y al sufrimiento de los demás.

-La tendencia de los menores a imitar conductas observadas los lleva a actuar violentamente después de ver escenas de ese tipo, especialmente si las efectuó algún personaje importante o el héroe de la historia.

-Los contenidos violentos alteran la percepción de los niños, llevándolos a concebir un mundo más peligroso de lo que es en realidad.

-Además pueden incitar a los pequeños a aprobar la violencia y la agresión como una forma de solucionar los problemas.

Los medios en general, y particularmente la televisión, juegan un papel fundamental en el desarrollo del vocabulario infantil, así como en la adquisición de ciertos patrones de conducta. **La fuerza de los medios es tal que compite fuertemente con otros agentes socializadores, como la familia y la escuela.**

Cómo ver televisión con nuestros hijos

-Procure sentarse con ellos a ver únicamente los programas que usted o ellos hayan elegido previamente, ya que así usted podrá limitar el tiempo destinado a la T.V. y evitará estar «brincando» de un canal a otro sin ver nada.

-No es conveniente que su hijo permanezca solo frente al televisor, procure acompañarlo y si éste le hace una pregunta respóndale de inmediato, pues en ese momento es cuando el niño puede aprender más.

-Identifiquen juntos lo que es real y lo que es ficción (elijan una escena para analizarla detenidamente).

-Tome como base una escena de violencia y fomente la discusión analizando en qué lugares podría ocurrir y cuáles serían sus causas. En ese momento manifiéstele que la mejor manera de solucionar este tipo de problemas es a través del diálogo y la tolerancia.

-No lo condicione: que ver televisión no signifique un premio o un castigo.

-Procure colocar la televisión en un espacio diferente al que se utiliza para la convivencia familiar, como la sala o el comedor. No la use a manera de fondo musical, fije un horario para verla.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Asociación «A favor de lo mejor en los medios». -Investigaciones sobre los efectos de la televisión en los niños presentadas en el Foro Nacional sobre los Medios de Comunicación y la Reforma del Estado.

En los medios: a favor de lo mejor

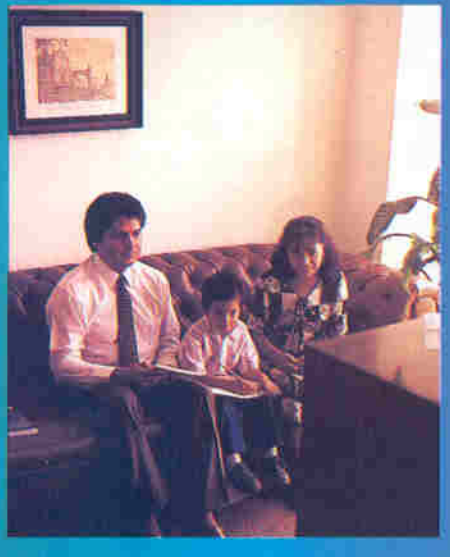
Con el fin de fomentar la producción y programación de mejores contenidos en los medios de comunicación, diversas organizaciones se agruparon para realizar una campaña cívica denominada: «A favor de lo mejor».

En este proceso están involucrados tanto representantes de los medios de comunicación como anunciantes, autoridades (educativas y legislativas), investigadores y público en general.

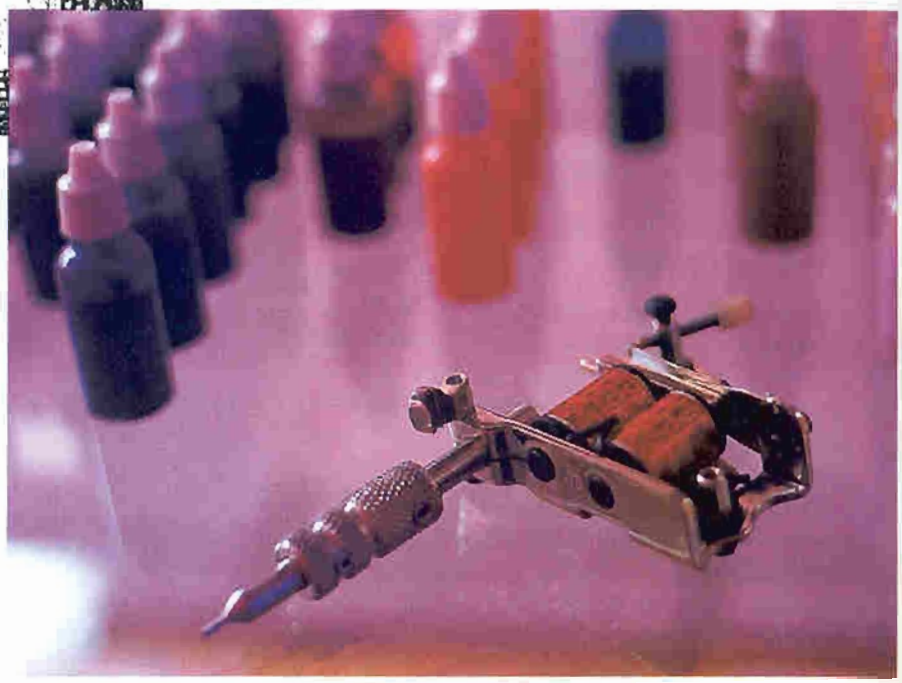
Después de recolectar más de 4 millones de firmas y reunir a más de 2 mil asociaciones de todo tipo, «A favor de lo mejor» concretó nueve propuestas:

- Propiciar que los padres de familia y los educadores desarrollen una conciencia crítica en los receptores para que sean capaces de juzgar y seleccionar lo que ven, oyen y leen.
- Diseñar sistemas de clasificación de películas, programas, canciones y publicaciones para que los receptores puedan seleccionarlos libre y responsablemente.
- Fomentar la producción y el reconocimiento de los mejores contenidos en los medios de comunicación.
- Apoyar el desarrollo de la ética profesional en las escuelas de comunicación y la investigación de los efectos de los medios en la conducta de los receptores.
- Fomentar la investigación de los efectos de los medios de comunicación en las conductas de los receptores.
- Promover entre los medios, los anunciantes y los publicistas, los códigos de ética, su cumplimiento y la autorregulación.
- Destacar la responsabilidad de los anunciantes en el contenido de sus anuncios.
- Crear instancias de interlocución (tipo *ombudsman*) en los medios para garantizar que los receptores sean escuchados y tomados en cuenta.
- Pugnar porque se conozcan y se cumplan las leyes vigentes sobre los medios de comunicación.

Fuente: Asociación «A favor de lo mejor»

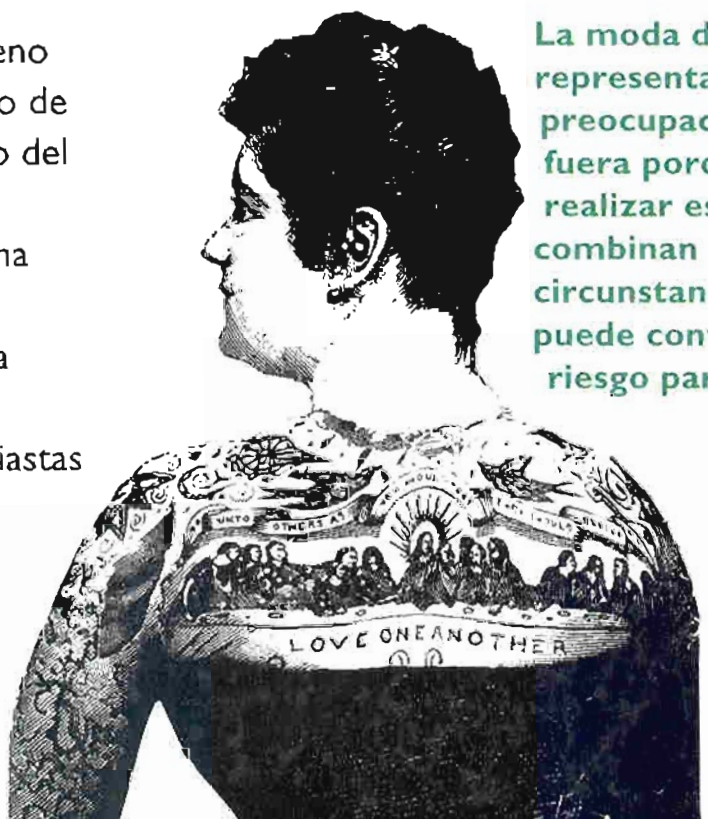


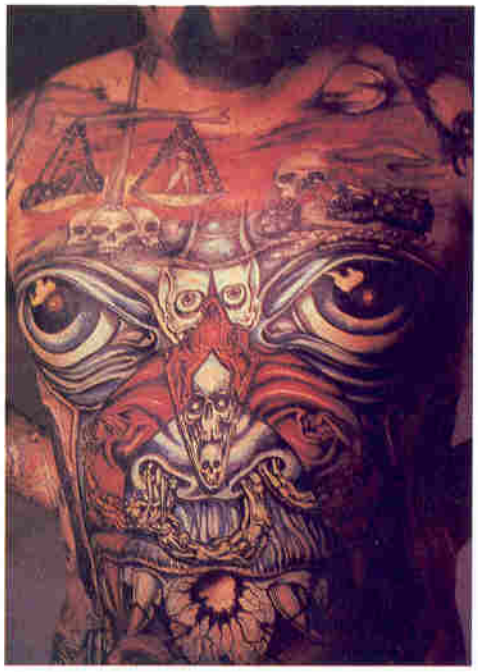
Los peligros del tatuaje



El *boom* del tatuaje que actualmente se vive en México y en el mundo no es un fenómeno del todo nuevo ni exclusivo de las celebridades del mundo del arte, los deportes y el espectáculo. Esta práctica ha ganado adeptos entre los diversos grupos de nuestra sociedad, pero los jóvenes parecen ser sus más entusiastas seguidores.

La moda del tatuaje no representaría mayor preocupación si no fuera porque para realizar este trabajo se combinan circunstancias que se puede convertir en un riesgo para la salud.





Qué es un tatuaje

Es una marca indeleble bajo la epidermis, cuya aplicación requiere de pigmentos especiales.

Para inyectar la tinta se emplean ciertas herramientas que funcionan con bobinas eléctricas; dichos utensilios pueden insertar en la piel desde una hasta 20 agujas con diferentes tipos de punta, de acuerdo con el trazo que se desee obtener: líneas delgadas o gruesas, rellenar con color áreas grandes, o bien, sombrear.

Los pigmentos que se emplean por lo regular son de origen mineral: por ejemplo, el rojo es de mercurio; el blanco, de dióxido de titanio; el negro, de carbono; el azul, de cobalto de aluminio; el café, de sulfato férrico; el verde, de óxido de cromo; y el violeta, de manganeso.

Además de los productos señalados, en México, algunos tatuadores usan tinta china para pigmentar, material que no es tóxico pero tiende a decolorarse, porque el organismo lo absorbe. En cambio, los pigmentos especiales para tatuar son partículas de polvo que se fijan en las células de la piel (el pigmento se inyecta aproximadamente 1.5 milímetros bajo la epidermis).

La posibilidad de borrar un tatuaje es tan dolorosa como incierta

Casi todos los materiales empleados para aplicar tatuajes son de importación: principalmente provienen de Estados Unidos, de Europa, Nueva Zelanda y Australia, que son países donde tradicionalmente se practica esta actividad.

La técnica del tatuaje

Una vez que el consumidor explica o elige la imagen que desea, el tatuador hace un dibujo o «esténcil», el cual se calca sobre la zona del cuerpo elegida; la piel a tatuar debe lavarse previamente con agua y jabón, y si existe vello, se rasura. También hay quienes dibujan la figura con lápices o plumines especiales.

Cuando la figura está impresa, el pigmento se inyecta gradualmente: primero se delinean los contornos y enseguida se aplican los colores más oscuros y luego los claros.

Al terminar de grabar el tatuaje se aplica hielo para aliviar la inflamación; después se coloca sobre el tatuaje un trozo de papel o plástico, que deberá retirarse cuatro horas después.

El siguiente paso es lavarse la piel tatuada con agua fría y jabón antibacterial; también se aplica un antibiótico en forma de ungüento para ayudar a que cicatrice más rápido.

Este proceso tiene que seguirse durante cuatro días.

Al quinto día es necesario aplicar una crema humectante para hidratar la piel tatuada. No se deben utilizar vaselinas ni cremas grasosas o alcohol.

El tatuaje tampoco se debe exponer al sol porque el pigmento se opaca.

Historia del tatuaje

El primer testimonio de un tatuaje se remonta a 3300 años a. de C., en el cuerpo momificado del famoso «hombre de hielo», quien tenía pequeños signos tatuados, realizados con fines médicos.

También se tiene noticia de una momia-sacerdotisa procedente de Egipto, del año 2200 a. de C., cuyo cuerpo estaba completamente tatuado con dibujos decorativos de puntos y líneas estilizadas, quizá de carácter sagrado y religioso.

Otros hallazgos tienen su origen en los viajes hechos por aventureros europeos a tierras lejanas; se dice que éstos quedaron sorprendidos porque los príncipes de aquellas tierras estaban profusamente tatuados; presos de tal fascinación, marineros y soldados se hicieron tatuar.

Más tarde, a finales del siglo XIX se difunde ampliamente el tatuaje tanto entre obreros, jornaleros o artesanos, como en nobles excéntricos, como Eduardo VIII y al Zar Nicolás de Rusia.

En la misma época, en América los establecimientos dedicados al tatuaje estaban presentes en todos los puertos.

En nuestro siglo, el tatuaje resurgió durante la llegada de la cultura *hippie*, en la década de los sesenta, y más tarde, en los ochenta y noventa, a raíz de movimientos contraculturales como el *punk*, el *heavy* y el *dark*, entre otros, a partir de los cuales los jóvenes empezaron a interesarse por el tatuaje, y para quienes hoy dicha práctica representa un verdadero arte que los seduce e identifica frente a la sociedad.

Riesgos e inconvenientes

Introducir pigmentos bajo la piel para tatuarla puede provocar reacciones graves, debido al uso de utensilios contaminados o inadecuados, o bien, al rechazo del cuerpo a las tintas que se aplican:

-Los principales riesgos de someterse a la aplicación de una tatuaje son las infecciones bacterianas, sin dejar de lado las virales, como la hepatitis B y el Sida, que se transmiten a través de la sangre.

-Otra consecuencia grave es la reacción del cuerpo a los pigmentos inyectables. Por ejemplo, con el pigmento rojo algunas personas sufren de inflamación; otro caso común es el pigmento amarillo, que por ser un material fotoconductor puede causar inflamación al exponerse a la luz del sol.

Asimismo, esta reacción de rechazo dependerá de la profundidad a la cual se aplique el pigmento.

Además de los riesgos para la salud, la aplicación de un tatuaje puede acarrear inconvenientes de tipo social: para muchos, una persona con un tatuaje simboliza una conducta delictiva, perniciosa o antisocial, la cual con frecuencia conlleva a la marginación o al rechazo de la comunidad.

Finalmente, cabe aclarar que la posibilidad de borrar un tatuaje es tan dolorosa como incierta: se requiere de una operación para realizar implantes de piel, aplicar sustancias químicas, o bien, utilizar rayo láser, procedimiento que en México aún no se ha desarrollado lo suficiente como para eliminar todos los pigmentos que se emplean para hacer un tatuaje.

Por ello, las técnicas para «borrar» un tatuaje invariablemente dejan cicatrices notorias y de aspecto desagradable.

Técnicas tradicionales para tatuar

Aun cuando las técnicas para tatuar se han modernizado, en algunos países se sigue practicando el tatuaje en forma tradicional, por ejemplo:

Japón: se utiliza un trozo de bambú cóncavo y extremadamente filoso en la punta -en el que se coloca el pigmento-; con este utensilio se punciona la piel y así se graban las figuras.

Polinesia: emplean un artefacto similar a un peine de hueso con puntas muy filosas, con el cual hacen marcas con golpes y ejerciendo presión sobre la piel.

Groenlandia: se ennegrece un hilo con hollín (mismo que se ensarta en una aguja) y se atraviesa la piel con él.

Tailandia: se realiza con instrumentos metálicos punzocortantes cóncavos.

Islas Tonga: las mujeres se dibujan las manos con carbones rojos, y los hombres se tatúan desde el ombligo hasta la mitad de los muslos y el pene.

Antes de tatuarse

-No olvide que la aplicación de un tatuaje es irreversible.

-Elija un estudio profesional establecido ¡evite a toda costa a los tatuadores ambulantes!

-Cerciórese de que el personal utilice guantes, los cuales siempre deben estar limpios; de igual forma verifique que el paquete de las agujas esté sellado; pregunte si el instrumental ha sido debidamente esterilizado (todos los sobres para esterilizar presentan una marca distintiva), indague si el tatuador cuenta con un esterilizador o un autoclave que garantice las condiciones sanitarias necesarias para su labor.

-Confirme que el establecimiento tenga a la vista sus licencias de la Secretaría de Salud o los permisos administrativos correspondientes para poder realizar esa actividad. Prefiera aquellos sitios donde los tatuadores cuenten con certificados, diplomas o constancias de acreditación o especialización.

Evite que la aplicación de un tatuaje se convierta en una imagen desafortunada e imborrable en su memoria. No dude al tomar sus precauciones: ¡su salud puede estar en peligro!

Graciela Muñoz

Fuentes: -Entrevista con la doctora Patricia Boeta Ángeles, especialista del Departamento de Dermatología del Hospital «Manuel Gea González», Secretaría de Salud.
-Estudio profesional «Tattoomania».
-Libro El tatuaje, de Francisca Frigerio y Matteo Pironti, Editorial De Vecchi, Barcelona, España, 1996.

Las lecciones de las elecciones infantiles

Por primera vez en nuestro país, el pasado 6 de julio se realizaron elecciones infantiles: los niños de entre seis y 12 años tuvieron la oportunidad de votar por sus derechos.

Esta jornada permitió a más de 3 millones 700 mil niños elegir uno de los nueve derechos que a continuación mencionamos:

-Estar sano y comer bien.

-Vivir en un lugar tranquilo donde el aire, el agua y la tierra estén limpios.

-Que nadie lastime mi cuerpo ni mis sentimientos.

-Tener una escuela para poder aprender y ser mejor.

-Jugar, descansar y reunirme con niñas y niños.

-Decir lo que pienso y lo que siento para que los demás me escuchen.

-Recibir el trato justo que todos los niños y niñas merecemos, respetando nuestras diferencias.

-No trabajar antes de la edad permitida.

Cuáles fueron los resultados

De acuerdo con los datos proporcionados por los organizadores (el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia -UNICEF- y el Instituto Federal Electoral), el derecho que ocupó el primer lugar en la votación fue «Tener una escuela para poder aprender y ser mejor», con 837 mil 173 votos.

El segundo lugar lo obtuvo el derecho a «Vivir en un lugar en donde el aire, el agua y la tierra estén limpios», con 527 mil 336 votos.

El tercer lugar correspondió al derecho a «Que nadie lastime mi cuerpo ni mis sentimientos», con 501 mil 682 votos, el cual, de acuerdo con las experiencias en otros países, siempre se encuentra entre los tres primeros lugares, explica el representante de UNICEF en México, doctor José Carlos Cuentas-Zavala.

«La elección de este derecho confirma el sentir de los niños en el sentido de que se ejerce mucha presión sobre ellos; por supuesto que sus padres les brindan cariño y amor, sin embargo, al educarlos todavía persisten métodos en los que se ejerce la violencia física y verbal.

«En este aspecto trabajaremos conjuntamente con el DIF, a fin de que en los programas de educación para padres y adultos éstos aprendan a relacionarse con los niños amablemente y sin violencia».

En las escuelas se llevará a cabo un plan de trabajo denominado «La gran alianza en favor del buen trato», para que también los profesores tengan la oportunidad de proponer medidas que mejoren el trato hacia los niños.

Próximas acciones

Con el fin de evaluar esta primera experiencia en México, en los próximos meses se realizará una encuesta a nivel nacional para conocer qué impresión tienen las personas adultas acerca de las elecciones infantiles, mientras que a los niños se les aplicará un cuestionario que permita saber por qué le dieron preferencia a los derechos que ocuparon los tres primeros lugares.

Además se realizará un foro internacional que contará con la participación de especialistas extranjeros en elecciones infantiles, para evaluar con precisión la experiencia en México, menciona el doctor Cuentas-Zavala.

Asimismo se propondrán formas permanentes de participación infantil, como la instalación de un foro de niños (primero en el Distrito Federal y posteriormente en otros estados de la república) para establecer un diálogo con los niños y escuchar sus opiniones.

Debido a que en las elecciones los niños le dieron preferencia a la educación, los representantes de UNICEF tendrán un acercamiento con la Secretaría de Educación Pública (SEP) para saber si la respuesta que se da en lo referente a la educación es la adecuada.

En términos globales, los organizadores consideraron estas elecciones infantiles como un éxito, ya que permitieron cumplir con los siguientes objetivos:

-Dar a conocer los derechos de los niños plasmados en la Convención sobre los Derechos del Niño.

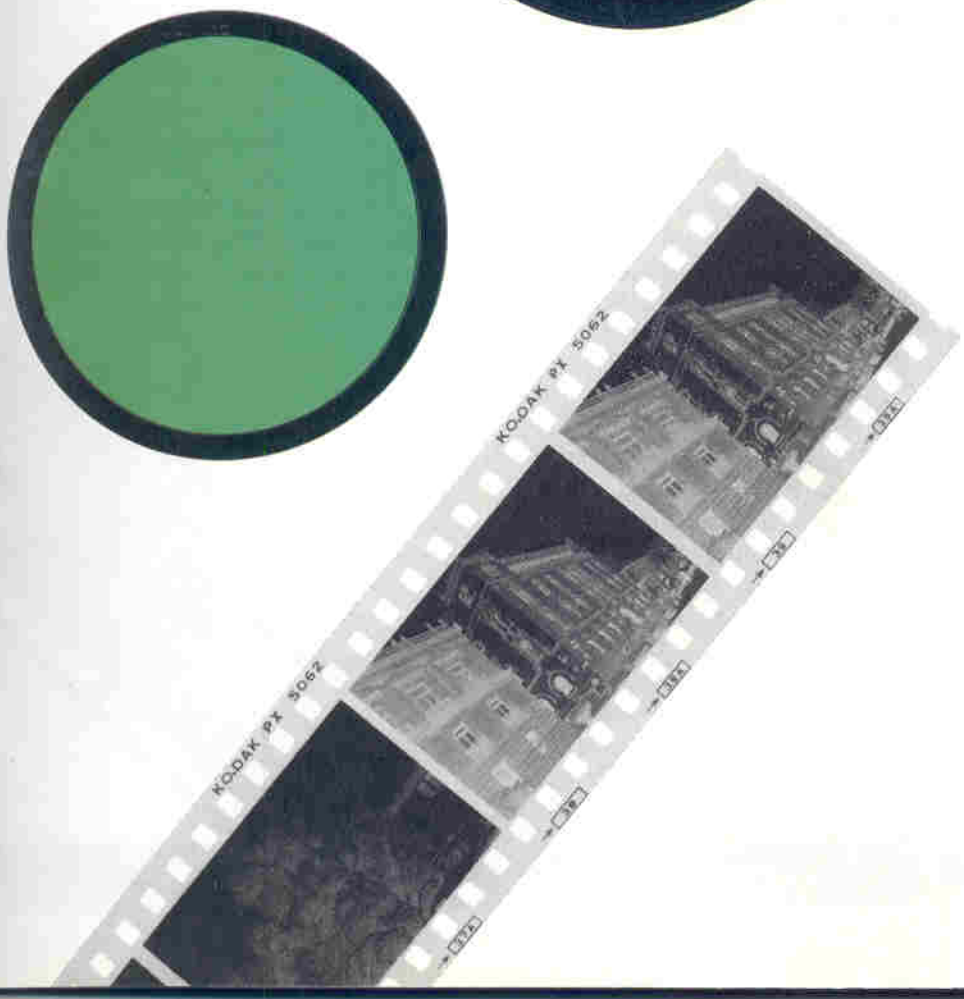
-Educar a los menores en actos cívicos de participación ciudadana, así como propiciar el conocimiento del valor de las elecciones.

-Generar un espacio de participación que permita conocer la percepción y opiniones de los niños sobre los problemas que los afectan.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Entrevista con el doctor José Carlos Cuentas-Zavala.
-Instituto Federal Electoral.

¿Necesita una cámara fotográfica?



A usted, que está interesado en el claroscuro mundo de la fotografía y desea adquirir una cámara práctica y de uso sencillo, le brindamos algunas recomendaciones para elegir una que se adecue a sus necesidades.

Cámaras compactas

• Si lo que a usted le agrada es tomar fotografías de reuniones familiares, sitios históricos, eventos de trabajo, paisajes o escenas cotidianas, es decir, sin pretensiones profesionales ni artísticas, le conviene una cámara compacta, cuyas características principales son precio accesible, ligera, y funciones básicas de fácil manejo.

• En el mercado hay una gran variedad de precios, tamaños y modelos, ya sean manuales o automáticas.

Características y funciones

• Todas las cámaras compactas tienen preestablecida la medición de la luz, por lo cual usted no tiene que preocuparse por ajustar las condiciones de iluminación de la escena a fotografiar, salvo en tomas nocturnas o en sitios con poca luz, en cuyo caso sólo deberá usar el flash, que la mayoría de modelos tiene integrado.

• Si desea que el enfoque esté determinado automáticamente, lo mejor es elegir una cámara compacta simple con foco

Un vistazo al mercado

Cámaras manuales

Premier, modelo M-110m: flash integrado, dispositivo para evitar ojos rojos, seguro de exposición, utiliza dos pilas triple A, tiene un costo aproximado de $ 200.00.

Starblitz, modelo K-300: de 35 mm, con contador, flash integrado, reembobinado manual, foco fijo, seguro de exposición, funciona con una pila triple A, cuesta $ 160.00 aproximadamente.

Konica, modelo POP EFP-8: de 35 mm, flash integrado, embobinado y reembobinado manual, sin dispositivo para evitar ojos rojos, seguro de exposición, necesita dos pilas doble A. Tiene un costo promedio de $ 430.00.

Cámaras automáticas

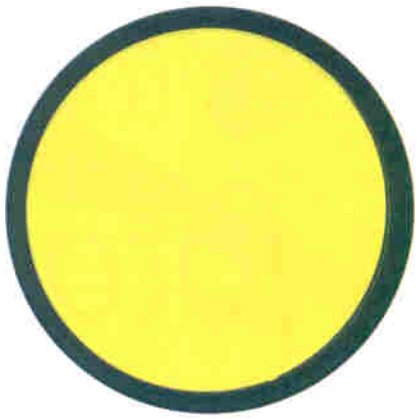
Premier, modelo PC-661: de 35 mm, flash integrado, contador, verificador de avance de rollo, embobinado y reembobinado automático, seguro de exposición e indicador de flash, sin dispositivo de ojos rojos, utiliza dos pilas doble A; su precio en el mercado es de $ 295.00.

Premier, modelo BF 200: de 35 mm, flash integrado, seguro de exposición, contador, foco fijo, embobinado y reembobinado automático, sin dispositivo de ojos rojos, emplea dos pilas doble A. Tiene un precio promedio de $ 420.00.

Konica, modelo POP EF-80: de 35 mm, seguro de exposición, embobinado y reembobinado automático, verificación de embobinado, contador, foco fijo, sin dispositivo de ojos rojos, funciona con dos pilas doble A, cuesta aproximadamente $ 430.00.

Canon, modelo Snappy El: de 35 mm, flash integrado, embobinado y reembobinado automático, seguro de exposición, contador, foco fijo, objetivo de 32 mm, diafragma de 5.6, sin dispositivo de ojos rojos, utiliza dos pilas doble A, cuesta aproximadamente $ 570.00.

**Precios investigados durante el mes de julio de 1997.*



fijo, cuyo rango de enfoque se encuentra preestablecido: la única condición que debe cumplir el fotógrafo es mantener una distancia mínima de 3 metros entre la cámara y el objeto de su interés.

• Otra opción es adquirir una cámara compacta con autofoco, componente que enfoca automáticamente el objeto, independientemente de la distancia a la que usted se encuentre de él. Estas cámaras por lo general incluyen una lente gran angular, que le ofrece un amplio campo visual.

• También hay modelos con *zoom* integrado para realizar acercamientos. La desventaja de este tipo de cámaras es que su tamaño y su precio son mayores.

• Algunas cámaras compactas cuentan con dos distancias focales: gran angular -amplio campo visual, ideal para fotografiar paisajes- y teleobjetivo -muy útil para acercamientos, en el caso de retratos-, sin embargo, su costo también es elevado.

Antes de enfocar

• Verifique que los indicadores de encendido, apagado, flash y contador de fotografías estén colocados en un lugar visible para facilitar su lectura.

• Si es posible adquiera una cámara con seguro del disparador, así evitará que dicha pieza se active de manera accidental.

• Para que en las fotografías no aparezcan las personas con los "ojos rojos" (efecto que se produce cuando la luz intensa del flash ilumina los vasos sanguíneos oculares), hay cámaras compactas que cuentan con un dispositivo especial que corrige este defecto.

• La función de embobinado y reembobinado del rollo en estas cámaras puede hacerse en forma manual, o bien, automática (la cual se acciona al momento de cerrar la cubierta de la cámara).

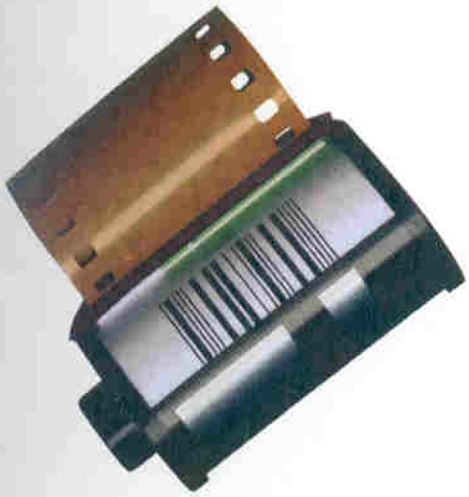
• Si usted quiere recordar la hora y la fecha exacta en la que tomó sus fotografías, elija una cámara que incluya un fechador o titulador, que puede ser activado cuando el usuario así lo desea.

• Existen en el mercado cámaras con disparo retardado o temporizador de disparos -*self timer*- que brindan al fotógrafo la posibilidad de aparecer también en la foto, pues luego de oprimir el disparador hay un lapso de diez segundos antes de que la cámara tome la fotografía.

Ahora enfoque

• Enfoque los elementos de la escena, procurando que los componentes principales queden centrados.

• Los flashes de los modelos compactos no son muy potentes: no tome fotos a objetos que están alejados más allá de 5 metros de distancia de la cámara.



• Es conveniente que su cámara tenga un visor que indique los extremos de lo que va a salir realmente en la foto.

• Si desea tomar una fotografía delante de una fuente de luz (como el sol) coloque la mano, a modo de visera, encima del objetivo, cuidando de no retratarla.

Para una mejor fotografía...

• Además de tener una buena cámara, es importante elegir una película con la sensibilidad adecuada, misma que se indica en el empaque del rollo (ASA 100, 200, 400, 800, etcétera).

• No olvide verificar que el ASA de la película elegida coincida con el seleccionador que para este fin incluyen algunas cámaras.

• Por lo regular, las cámaras compactas utilizan película de formato 110 -de cartucho rectangular- y 35 -de cilindro-; esta última película es más cara, pero la calidad de las fotografías es mayor. Pregunte qué tipo de formato requiere su cámara.

• Las dos clases de impresión más comunes en el mercado son en papel y en diapositiva. La primera es más barata, pero de menor calidad que la segunda; esta última requiere, además, un proyector especial que permite apreciarlas con detalle.

¿Y las baterías?

• Casi todas las cámaras fotográficas requieren de baterías eléctricas o pilas para su funcionamiento. Indague cuántas y qué tipo de pilas utiliza la cámara que desea adquirir. Por lo regular pueden usarse las de tipo alcalino, pero las hay también de litio, que duran más, aunque su precio es más elevado.

Glosario del fotógrafo

Alcance del flash: indica la distancia máxima a la que puede estar el objeto a fotografiar para que alcance a ser iluminado por el flash.

Ampliaciones: son impresiones de mayor tamaño que se elaboran a partir del negativo.

ASA: es un código que indica la sensibilidad de la película a la luz; el ASA 100 es el más usado comercialmente. Se recomienda una película con mayor ASA cuando la luz disponible es escasa, o bien, cuando no se desea usar flash.

Autofocus o autoenfoque: esta función permite medir la distancia entre la cámara y la persona u objeto a fotografiar y ajusta la lente automáticamente para que la imagen resulte más nítida.

Código DX: aparece impreso en el empaque de la película e indica datos como la sensibilidad y el número de exposiciones.

Diafragma: es el dispositivo que permite abrir o cerrar la lente del objetivo de acuerdo con las condiciones de luz existentes en el sitio donde va a tomarse la fotografía; a mayor luz, menor abertura del diafragma y viceversa.

Diapositivas: es el tipo de película que prefieren los profesionales por el brillo y la nitidez de los colores, aunque su precio es mucho más elevado.

Objetivo: conjunto de lentes integrados en un cuerpo cilíndrico. El objetivo gran angular ofrece un campo visual amplio; mientras que el *zoom* permite el paso de una toma abierta a una de acercamiento.

Motores: con ellos se logra avanzar y reembobinar el carrete automáticamente y/o disparar varias veces seguidas.

• Cuando no use su cámara retírele las pilas porque de lo contrario se gastan innecesariamente, se oxidan y pueden dañar el mecanismo interno.

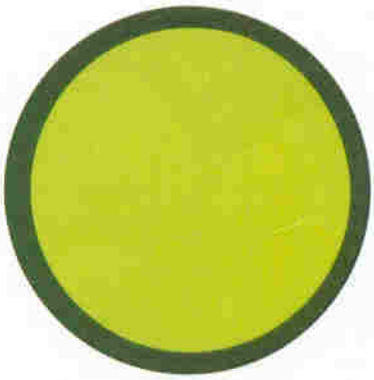
No cierre los ojos...

• Plantee al vendedor todas sus dudas respecto al funcionamiento de la cámara; exija además el instructivo, la nota de compra y la garantía, para que haga valer sus derechos en caso de detectar alguna anomalía o deficiencia en el producto.

• Tenga siempre preparada su cámara fotográfica: recuerde que cada momento de nuestra vida es único e irrepetible.

Lorena M. Romo

Fuente: Sondeo en tiendas especializadas.



Negativo: Imagen que se imprime en la película y que posteriormente se revela. Se debe tener especial cuidado de no rayar la película o mancharla, ya que esto daña las copias o ampliaciones.

Película blanco y negro: su revelado es más costoso y más lento que el de las películas a color, pero para quienes tienen en casa un estudio fotográfico son fáciles de procesar.

Sensibilidad de la película: es la velocidad con que los componentes químicos de la película reaccionan a la luz. Entre más rápido sea el proceso (películas con número ASA más alto) menor será la cantidad de luz que se necesite para que salga bien la foto.

Calendario anual
¡Frutas, verduras y pescados de temporada!

Al realizar sus compras prefiera las frutas, verduras y variedades de pescado de temporada. Normalmente las encontrará en abundancia y a bajo precio en el mercado.

¡Buen provecho!

Consulte el calendario anual y conozca los alimentos de temporada mes por mes.

Mes	Frutas	Verduras	Pescados
Enero	Aguacate, caña, chicozapote, fresa, guayaba, granada china, jícama, lima, mandarina, manzana, naranja, papaya, plátano, piña, toronja, tamarindo, tejocote, uva y zapote negro.	Calabacita, chile cuaresmeño, chile serrano, col, coliflor, espinacas, hongos, lechuga y zanahoria.	Baqueta, barracuda, gurrubata, pámpano, pargo colorado y prieto.
Febrero	Aguacate, fresa, guanábana, granada china, guayaba, jícama, mamey, mandarina, manzana, melón, naranja, piña, papaya, plátano, tamarindo, toronja y zapote negro.	Acelgas, berenjena, calabacita, col, coliflor, chayote, chile cuaresmeño, chile serrano, ejote, espinacas, hongos, jitomate, lechuga, nopal, pepino, tomate, rábano y zanahoria.	Bagre, baqueta, barracuda, charal, gurrubata, palometa, pámpano, pargo y trucha de mar.
Marzo	Fresa, guanábana, mamey, melón, naranja, plátano, papaya, piña, sandía, tamarindo y toronja.	Acelgas, calabacita, col, chayote, chile cuaresmeño, chile poblano, chile serrano, espinacas, hongos, jitomate, lechuga, nopal, papa, rábano y zanahoria.	Anchoveta, bagre, baqueta, barracuda, barrilete, bonito, cabrilla, charal, gurrubata, jurel, merluza, mero, mojarra blanca, palometa, pámpano, pargo, peto, sierra y trucha de mar.
Abril	Fresa, guanábana, kiwi, mamey, mango, melón, naranja, papaya, piña, plátano, tamarindo y toronja.	Acelgas, apio, calabacita, chile serrano, espinacas, jitomate, lechuga, nopal, papa, pepino, rábano, tomate y zanahoria.	Anchoveta, bagre, barracuda, barrilete, bonito, cabrilla, charal, gurrubata, jorobado, jurel, macarela, mero, mojarra blanca, pámpano, pargo, peto, sierra, tambor y trucha de mar.
Mayo	Chabacano, kiwi, manzana, mango, naranja, melón, papaya, piña, plátano, sandía, toronja y uva.	Alcachofa, berros, acelga, apio, calabacita, chayote, ejotes, elote, espinacas, jitomate, lechuga, nopal, papa, pepino, tomate y zanahoria	Anchoveta, atún aleta amarilla, atún aleta azul, barracuda, barrilete, bonito, cabrilla, charal, jorobado, jurel, macarela, merluza, mero, pámpano, pargo, patudo, peto, sierra y tambor.
Junio	Chabacano, ciruela, fresa, higo, kiwi, mango, melón, papaya, pera, piña, plátano, sandía y uva.	Alcachofa, berros, acelga, calabacita, chicharo, elote, ejote, espinaca, jitomate, lechuga, nopal, pepino, verdolaga y zanahoria.	Abadejo, albacora, anchoveta, atún aleta amarilla, atún aleta azul, bagre, barrilete, bonito, cabrilla, macarela, mero, palometa, patudo, peto, pez puerco, sábalo y sardina.

Julio	**Ciruela, durazno, granada roja, higo, mango, melón, papaya, pera, plátano, tuna y uva.**	Calabacita, coliflor, chícharo, elote, ejote, hongos, jitomate, nopal, pepino y zanahoria.	Abadejo, albacora, anchoveta, atún aleta amarilla, atún aleta azul, bagre, barrilete, bonito, cabrilla, cherna, macarela, mero, palometa, patudo, peto, pez puerco, sábalo, sardina y trucha arcoiris.
Agosto	**Ciruela, durazno, granada roja, guayaba, higo, melón, mango, pera, plátano, papaya, tuna y uva.**	Calabacita, coliflor, chícharo, chile cuaresmeño, chile poblano, elote, ejote, hongos, jitomate, papa, pepino, tomate y zanahoria.	Abadejo, albacora, anchoveta, atún aleta amarilla, atún aleta azul, barrilete, bonito, cabrilla, cherna, jurel, macarela, merluza, mero, palometa, patudo, peto, pez puerco, sábalo, sardina y trucha arcoiris.
Septiembre	**Durazno, granada roja, guayaba, membrillo, melocotón, melón, plátano, papaya, pera, sandía, toronja, tuna y uva.**	Betabel, calabacita, chile cuaresmeño, chile poblano, chícharo, elote, hongo, jitomate, papa, pepino y tomate.	Albacora, anchoveta, bagre, barrilete, bonito, cherna, chucumite, gurrubata, jurel, macarela, mero, pescado blanco, sardina y trucha arcoiris.
Octubre	**Aguacate, durazno, guayaba, granada roja, jícama, mandarina, manzana, melón, naranja, plátano, pera, papaya, tejocote, toronja y uva.**	Berenjena, betabel, calabaza de castilla, col, coliflor, chícharo, chile jalapeño, chile poblano, elote, hongos, papa y tomate.	Anchoveta, barrilete, bonito, chucumite, gurrubata, jurel, mero, pámpano, pargo, pescado blanco y sierra.
Noviembre	**Aguacate, caña, guayaba, granada china, jícama, lima, mandarina, manzana, naranja, pera, plátano, toronja, tejocote y zapote negro.**	Berenjena, calabaza de castilla, col, hongos y tomate.	Bagre, bandera, barrilete, chucumite, gurrubata, mero, pámpano, pargo, pescado blanco, sábalo y sierra.
Diciembre	**Aguacate, caña, chirimoya, chicozapote, fresa, guayaba, granada china, jícama, lima, manzana, naranja, pera, mandarina, tamarindo, tejocote, toronja y zapote negro.**	Berenjena, calabaza de castilla, col, hongos y pepino.	Atún aleta amarilla, bagre, barracuda, chucumite, gurrubata, mero, pámpano, pargo, pescado blanco, sábalo y sierra.

Lo nutritivo del pescado

El pescado es una importante fuente de proteínas, las cuales ayudan a construir, mantener y reparar los tejidos de la piel, los músculos y los órganos internos, como el corazón y los riñones.

Otras sustancias importantes que proporciona son el fósforo y el calcio, que resultan indispensables en la formación y el mantenimiento de huesos y dientes.

También contiene vitaminas del complejo B, que son útiles en la conservación y buen funcionamiento de los sistemas nervioso, respiratorio y cardiovascular.

Tiene un bajo contenido de grasa y colesterol.

Lo nutritivo de las frutas y las verduras

Son ricas en vitaminas y minerales, tales como:

- Vitamina A: fortalece nuestros ojos y favorece a la vista para que se adapte a los cambios bruscos de luz y para ver en la penumbra. Asimismo interviene en el buen funcionamiento de las vías respiratorias y el mantenimiento de la piel.
- Vitamina C: abunda en las verduras y frutas ácidas y ayuda a la cicatrización y a la regeneración de la piel que ha sufrido quemaduras, heridas, cortadas o raspones, y refuerza la resistencia del organismo contra infecciones y alergias.
- Vitaminas del grupo B: contribuyen al buen funcionamiento de los sistemas nervioso, cardiovascular y respiratorio; la mayoría de ellas participa en la conversión de almidones y azúcares en energía.
- Fósforo: favorece la formación y el mantenimiento de huesos y dientes.
- Hierro: este mineral lo contienen especialmente las verduras de hojas verde oscuro. Forma parte de la sangre e interviene en el transporte de oxígeno de los pulmones a todos los tejidos del organismo.
- Potasio: junto con el sodio y el cloro, actúa en la regulación de líquidos; también participa en la contracción muscular y en la transmisión de impulsos nerviosos.

Las frutas y las verduras también nos proporcionan carbohidratos simples y sacarosa, fuentes de la energía que gastamos al trabajar, jugar y desarrollar nuestras actividades diarias.

La fibra, presente en todas las frutas y en las verduras, mejora la función digestiva.

Graciela Muñoz

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Pan de muerto

(para 20 personas)

Anticipándonos a las festividades del 1° y 2 de noviembre, en las cuales no puede faltar un alimento tan tradicional como el pan de muerto, enseguida le ofrecemos la receta de este "protagonista" en la ofrenda del día de muertos.

Ingredientes

- **1** kg de harina
- **4 1/2** cucharadas soperas de levadura
- **5** yemas
- **3** huevos completos
- **350** g de margarina
- **1** taza de azúcar
- **3** cucharadas soperas de té de azahar
- **1** cucharada sopera de raspadura de cáscara de naranja
- **2** yemas (para barnizar)
- **1** pizca de sal

Preparación:

1. La levadura se disuelve en cuatro cucharadas soperas de agua tibia y se le agrega 1/2 taza de harina para formar una pequeña bola de masa suave que se deja reposar en un lugar tibio hasta que crezca al doble de su tamaño.

2. La harina se cierne con la sal y el azúcar, se forma una fuente y enmedio se vierten los tres huevos, las cinco yemas, la margarina, la raspadura de naranja y el té de azahar. Dichos ingredientes se amasan bien y se incorpora la pequeña bola de masa preparada al principio. Se amasa todo y se deja reposar en un lugar tibio durante dos horas hasta que aumente su tamaño casi al doble. Una vez que esto sucede se vuelve a amasar, se forman tres o cuatro panes y se colocan en charolas previamente engrasadas.

3. Se hacen figuras en forma de hueso y de lágrimas con la misma masa y se pegan al pan con huevo batido. Toda la pieza se barniza con la yema de huevo y encima se espolvorea azúcar.

4. Los panes se introducen al horno precalentado a 200° C durante 30 ó 40 minutos.

Tercera Semana Nacional de Salud

Del 27 al 31 de octubre del año en curso, en todo el país se llevará a cabo la «Tercera Semana Nacional de Salud», cuyo propósito es aplicar la vacuna contra el sarampión y otras enfermedades.

¡Gánale al sarampión!

¡Participa! la recompensa será la salud de los niños

En todo el país		En áreas de riesgo	
Aplicación de la vacuna contra el sarampión	Niños que ingresan a la escuela primaria. Escolares de otros grados que no han recibido el refuerzo. Niños de 6 a 7 años que no asistan a la escuela.	Control de tétanos neonatal Mujeres de 12 a 45 años de edad, especialmente las embarazadas	Para brindar protección tanto a la madre como al hijo, se les aplicará toxoide tetánico-diftérico.
Aplicación de la vacuna Td (Toxoide tetánico-diftérico)	Niños y niñas que cursan el 6° grado de primaria. Niños y niñas de 12 años que no asistan a la escuela.	Vitamina A Niños de 6 meses a 4 años de edad	Para evitar complicaciones por infecciones respiratorias o diarreas se administrará una megadosis de vitamina A a niños de 6 a 11 meses de edad (dos gotas), y de 1 a 4 años de edad (cuatro gotas).
Otras vacunas	Niños y niñas menores de 5 años que necesiten iniciar o completar el esquema básico de la Cartilla Nacional de Vacunación y dosis de refuerzos, especialmente a los menores de un año.	Desparasitación intestinal Niños de 2 a 14 años de edad	Para favorecer el crecimiento y el desarrollo infantil, así como el rendimiento escolar, se administrará una dosis (400 mg) de Albendazol en suspensión a los niños de 2 a 4 años. A escolares de primaria y secundaria se les dará la misma dosis en tabletas.
Control de diarreas	A las madres de niños menores de 5 años se les proporcionarán sobres de «Vida Suero Oral», así como información acerca de su utilización para el tratamiento de niños con diarrea.	Las áreas consideradas de alto riesgo son localidades con: -alta mortalidad por diarrea -casos de cólera -analfabetismo en mujeres, mayor de 40 por ciento -tétanos en adultos y en recién nacidos	

Fuente: Consejo Nacional de Vacunación

Las dosis se administrarán en más de 15 mil Unidades Médicas del Sistema Nacional de Salud, y 91 mil escuelas primarias a lo largo y ancho del territorio nacional.

¡Gánale al sarampión con vacunación!

Bajo la lupa

Compare la **calidad** de **tostadores eléctricos** de pan

En virtud de la amplia variedad de tostadores eléctricos que se ofrecen al consumidor en el mercado, en nuestro laboratorio realizamos un estudio para conocer la calidad de estos productos con el fin de que usted elija aquel que se ajuste mejor a sus necesidades.

En esta ocasión analizamos 19 modelos de las siete marcas de tostadores de mayor presencia comercial. Para determinar su calidad aplicamos diversas pruebas de acuerdo con las normas oficiales NMX-J-121-1980, NOM-003-SCFI-1993 y NOM-024-SCFI-1994 que corresponden a este tipo de aparatos.

Recomendaciones de uso

- Lea el instructivo de operación antes de poner a funcionar por primera vez su tostador.

- Cuando utilice su aparato siempre siga las medidas básicas de seguridad para reducir el riesgo de incendios, choques eléctricos y accidentes.

- La primera vez que utilice su tostador póngalo a funcionar al máximo nivel de tostado, sin introducir pan, por lo menos tres veces. Este método elimina los malos olores y las basuritas que pudieron haberse formado durante el proceso de fabricación.

- No desatienda el aparato mientras se encuentra en operación.

- No permita que los niños usen el tostador.

- No lo ponga en funcionamiento si el cable de alimentación o la clavija se encuentran dañados.

- Desconecte el tostador cuando termine de utilizarlo; siempre jale directamente la clavija, nunca el cable de alimentación.

- No cubra con papel aluminio la puerta, la charola para migajas o cualquier otra parte del tostador, porque puede ocasionarle severos daños por sobrecalentamiento.

- Si se atora una pieza de pan, antes de tratar de sacarla, desconecte el aparato y déjelo enfriar.

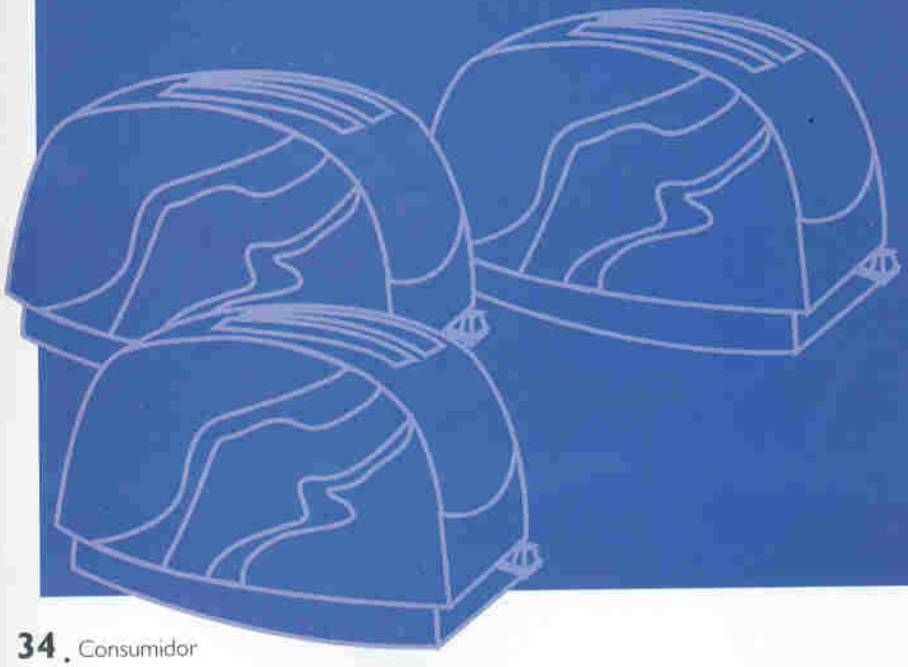
- Evite el uso simultáneo de su tostador y otro aparato de alto consumo de energía, como el horno eléctrico o la plancha.

- La corta longitud de los cables de alimentación de energía de los tostadores ha sido diseñada intencionalmente para evitar tropezones y otros accidentes. Si para instalarlo requiere de un cable más largo, elija una extensión que soporte de 15 amperes a 127 volts.

- Al instalar su tostador colóquelo sobre algún mueble que no se deforme con el calor. Para la adecuada circulación del aire que garantice la protección de su aparato deje de 10 a 15 cm (4 a 6 pulgadas) de espacio entre el aparato y la pared o el mueble.

- Evite usarlo sobre o cerca de una fuente de calor, como los quemadores de la estufa; tampoco lo deje cerca o en contacto con sustancias inflamables, como cortinas, sustancias volátiles, etcétera.

- No lo utilice a la intemperie o en lugares húmedos.



Las pruebas

Consistieron en revisar que presentaran completa la información al consumidor, así como que contaran con el respaldo de una garantía; también se verificó el consumo de potencia, la rapidez de calentamiento (para determinar el tiempo requerido por el aparato para tostar el pan), la calidad del tostado (para observar el dorado), así como la capacidad de tostado continuo (las diferencias de calidad de tostado de pan en cada ocasión, además de precisar el tiempo de enfriamiento de los aparatos).

Asimismo se analizó la facilidad de limpieza (para retirar las migajas de pan que se depositan en el interior del tostador).

Finalmente incluimos un rubro de dispositivos, pues los modelos de tostadores varían notablemente en cuanto al tipo de accesorios que contienen, entre los que se encuentran: los controles de temperatura (que pueden ser deslizables, de perilla o electrónicos), la puerta de limpieza para la eliminación de migajas, el gabinete (de plástico o de una combinación de éste y láminas cromadas o pavonadas), la característica de tostar pan de miga espesa y dura, o bien, de dorar rebanadas de pan de un tamaño diferente al pan de caja convencional.

A continuación le presentamos un resumen de la investigación que efectuamos, en el cual se destacan las calificaciones que obtuvo cada uno de los tostadores analizados.

Si requiere mayor información puede llamar a los teléfonos 549-04-95, 544-21-22 ó 544-15-04.

Recomendaciones de compra

- Seleccione el tostador tomando en cuenta el tipo de pan que usted suele adquirir, es decir, existen aparatos que permiten tostar, además del pan común de miga suave, rebanadas de pan de miga más espesa y dura, y más grande que el convencional (ver tablas de calidad).
- También es importante que considere la cantidad de rebanadas que usted necesita tostar cotidianamente, ya que algunos aparatos tienen capacidad para dos rebanadas y otros hasta para cuatro rebanadas.
- En cuanto al tipo de control de temperatura, recuerde que los electromecánicos suelen funcionar con la misma precisión que los electrónicos.
- Consulte las tablas de calidad de los modelos aquí analizados y antes de adquirir el tostador que más se ajuste a sus necesidades pida al vendedor que le muestre su funcionamiento para apreciar con más detenimiento las características del aparato.
- Cuando realice su compra, exija que le entreguen la garantía por escrito y compruebe que en ésta se indique su vigencia y la fecha de adquisición con el sello del establecimiento, así como las condiciones para hacerla válida y las direcciones de los centros de servicio que existen en el país. Además de su factura, pida que le entreguen el instructivo de operación redactado en idioma español.
- En caso de cualquier falla o defecto del aparato haga valer su garantía.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, PROFECO

Tabla de ponderación para tostadores

Calificación	Información al consumidor y garantía	Consumo de potencia (% de desviación)	Rapidez de calentamiento	Calidad del tostado	Capacidad de tostado continuo			Facilidad de limpieza	Atributos
					Núm. de veces	Calidad del tostado	Tiempo de enfriamiento		
Excelente	5	15	13	23	9 puntos (5 o más veces)	9	9	10	7
Bueno	No aplica	12	11	18	7 puntos (3 y 4 veces)	7	7	No aplica	5
Regular	No aplica	9	9	10	5 puntos (2 veces)	5	5	No aplica	3
Deficiente	2	6	7	6	3 puntos (1 vez)	3	3	5	1

Tostadores eléctricos de pan con consumo de entre 600 y 850 watts

Marca/Modelo	País de origen	Núm. de panes	Peso (g)	Garantía (años)	Información al consumidor	Potencia indicada/ medida (watts)	Rapidez de calentamiento	Calidad del tostado	Capacidad de tostado continuo			Facilidad de limpieza	Atributos	Evaluación global	Precio ($)	Observaciones
									Núm. de veces	Calidad del tostado	Tiempo de enfriamiento					
Moulinex / 142	España	2	1280	1	Completa	700/756.4			10 o más				C, D, E, H, I	**93**	405.50	El tostado no es homogéneo. La facilidad para limpiarlo es excelente.
Rowenta / TP051	Alemania	2	1360	1	Completa	850/951			10 o más				C, D, E, H, I	**92**	327.00	La calidad del tostado no es excelente porque el dorado no fue homogéneo. La facilidad para limpiarlo es excelente.
Solac / 580	España	2	1140	1	Completa	600/637.7			10 o más				C, D, E, H, I	**91**	195.00	El tostado no es homogéneo en su totalidad. La facilidad de limpieza es excelente.
Tefal / 8780-39	Francia	2	1140	1	Completa	850/960.9			10 o más				C, D, E, H, I	**88**	279.00	El dorado sólo es homogéneo en la mitad del pan. La facilidad de limpieza es excelente.
Solac / 570	España	2	1440	1	Completa	720/855.4			10 o más				A, D, E, H	**85**	215.00	La rapidez de calentamiento es excelente, pero el dorado es poco homogéneo.
Toastmaster / B700	E.U.	2	1020	1	Completa	850/952.5			2				A, D, F	**78**	156.50	El dorado que se obtiene sólo es homogéneo en un 80 por ciento de la superficie del pan.

Tostadores eléctricos de pan con consumo de entre 851 y 1500 watts

Marca/Modelo	País de origen	Núm. de panes	Peso (g)	Garantía (años)	Información al consumidor	Potencia indicada/ medida (watts)	Rapidez de calentamiento	Calidad del tostado	Capacidad de tostado continuo			Facilidad de limpieza	Atributos	Evaluación global	Precio ($)	Observaciones
									Núm. de veces	Calidad del tostado	Tiempo de enfriamiento					
Tefal / 8778-39	Francia	2	1560	1	Completa	1030/1146.9			10 o más				C, D, E, H, I	**88**	389.00	La rapidez de calentamiento es excelente, pero el dorado no es homogéneo en su totalidad.
Toastmaster / B1027	E.U.	2	1500	1	Completa	925/1036.4			10 o más				B, D, G	**85**	229.00	No es rápido para tostar el pan, sin embargo, la calidad del tostado es excelente.
Proctor Silex / T620B	E.U.	2	1280	1	Completa	1050/1189.4			2				A, D, F, H	**85**	197.00	La calidad de tostado es excelente, debido a que el dorado es homogéneo en un 100 por ciento.
Black & Decker / T215	Taiwan	2	1120	2	Completa	900/964.2			2				A, D, E	**83**	264.00	El tostado no es excelente porque el dorado no es totalmente homogéneo.

Tostadores eléctricos de pan con consumo de entre 851 y 1500 watts

Marca/Modelo	País de origen	Núm. de panes	Peso (g)	Garantía (años)	Información al consumidor	Potencia indicada/ medida (watts)	Rapidez de calentamiento	Calidad del tostado	Capacidad de tostado continuo			Facilidad de limpieza	Atributos	Evaluación global	Precio ($)	Observaciones
									Núm. de veces	Calidad del tostado	Tiempo de enfriamiento					
Toastmaster / B1010	E.U.	2	1180	1	Completa	925/1036.4	Regular	Bueno	9	Bueno	Bueno	Excelente	B, D, F	82	213.90	Este modelo no es rápido para tostar y el dorado se presenta sólo en un 60 por ciento del pan.
Toastmaster / B1025	No indica	2	1600	1	Incompleta	925 / 1057.3	Bueno	Excelente	4	Excelente	Bueno	Excelente	B, D, F	80	270.00	La calidad de tostado es excelente porque el dorado es homogéneo casi en su totalidad.
Black & Decker / T245	Taiwan	2	1100	2	Completa	900 / 977.9	Bueno	Bueno	2	Excelente	Bueno	Excelente	A, D, E	80	275.00	El dorado a nivel medio fue ligero, lo cual no es excelente.
Toastmaster / D182B	E.U.	4	1500	1	Completa	1320 / 1452.9	Excelente	Bueno	3	Regular	Regular	Excelente	A, D, F, I	80	195.00	Este tostador es rápido, pero el dorado no es totalmente homogéneo.
Toastmaster / D1050	No indica	4	1660	1	Incompleta	1500 / 1551.3	Bueno	Excelente	2	Regular	Bueno	Excelente	A, D, E	80	280.00	La calidad del tostado obtuvo una calificación de excelente, porque el dorado es homogéneo en su totalidad.
Toastmaster / B1028	E.U.	2	1400	1	Completa	925 / 1076.3	Excelente	Bueno	2	Bueno	Bueno	Excelente	B, D, E	79	312.00	Este modelo es rápido, sin embargo el dorado no es homogéneo en su totalidad.
Toastmaster / D1054	E.U.	4	2000	1	Completa	1500/1574.8	Regular	Bueno	3	Regular	Bueno	Excelente	B, D, E	79	370.00	El calentamiento del pan es lento y el dorado es homogéneo sólo en una cara.
Toastmaster / B1023	E.U.	2	1400	1	Completa	925/1044.6	Bueno	Bueno	4	Regular	Regular	Excelente	B, D, E	78	249.00	El dorado es completamente homogéneo, pero sólo en una de las caras del pan.
Toastmaster/ B1021	E.U.	2	1500	1	Completa	925/1076.3	Bueno	Bueno	4	Regular	Bueno	Excelente	A, D, E	76	328.90	El dorado es homogéneo casi en su totalidad, pero no es igual en ambas caras del pan.

Excelente

Bueno

Regular

Deficiente

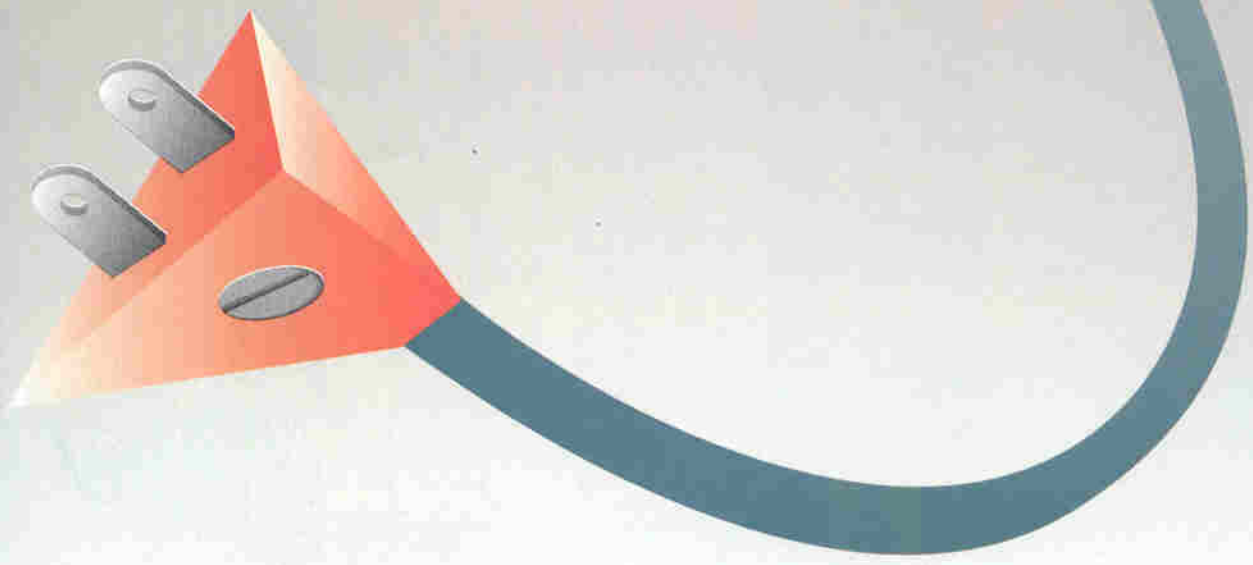
Atributos:

A. Control de temperatura (nivel de tostado) deslizable
B. Control de temperatura (nivel de tostado) de perilla
C. Control de temperatura (nivel de tostado) electrónico de perilla
D. Puerta de limpieza para eliminación de migajas
E. Gabinete de plástico
F. Gabinete de lámina cromada y plástico
G. Gabinete de lámina pavonada y plástico
H. Tuesta pan de miga más espesa y dura
I. Tuesta rebanadas de pan más grandes

Calidad de hornos eléctricos pequeños

Los hornos eléctricos son el tipo de aparatos entre los que existe una marcada diferencia de precios y calidades. En el laboratorio de PROFECO realizamos un estudio para que usted pueda seleccionar aquel que más se adapte a sus necesidades.

Para este análisis elegimos 17 modelos de seis marcas de hornos eléctricos. A fin de determinar su calidad aplicamos diversas pruebas de acuerdo con las normas oficiales NMX-J-133-1983, NOM-003-SCFI-1993 y NOM-024-SCFI-1994 que corresponden a este tipo de aparatos.



Las pruebas

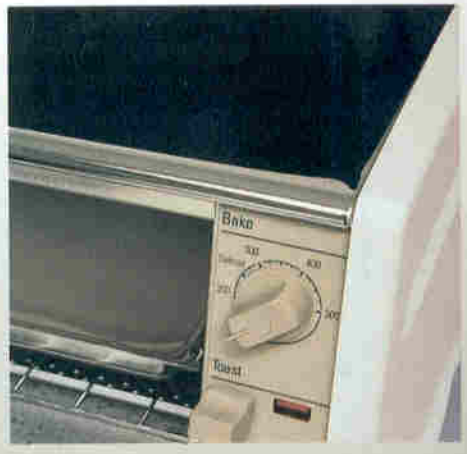
Éstas consistieron en revisar que las muestras presentaran la información al consumidor completa, y que contaran con el respaldo de una garantía; también verificamos sus acabados (para corroborar que no presentaran rebabas, filos cortantes ni piezas mal ensambladas), su desempeño de uso (potencia de consumo, velocidad de calentamiento, desviaciones de potencia y de temperatura), facilidad de uso y de limpieza.

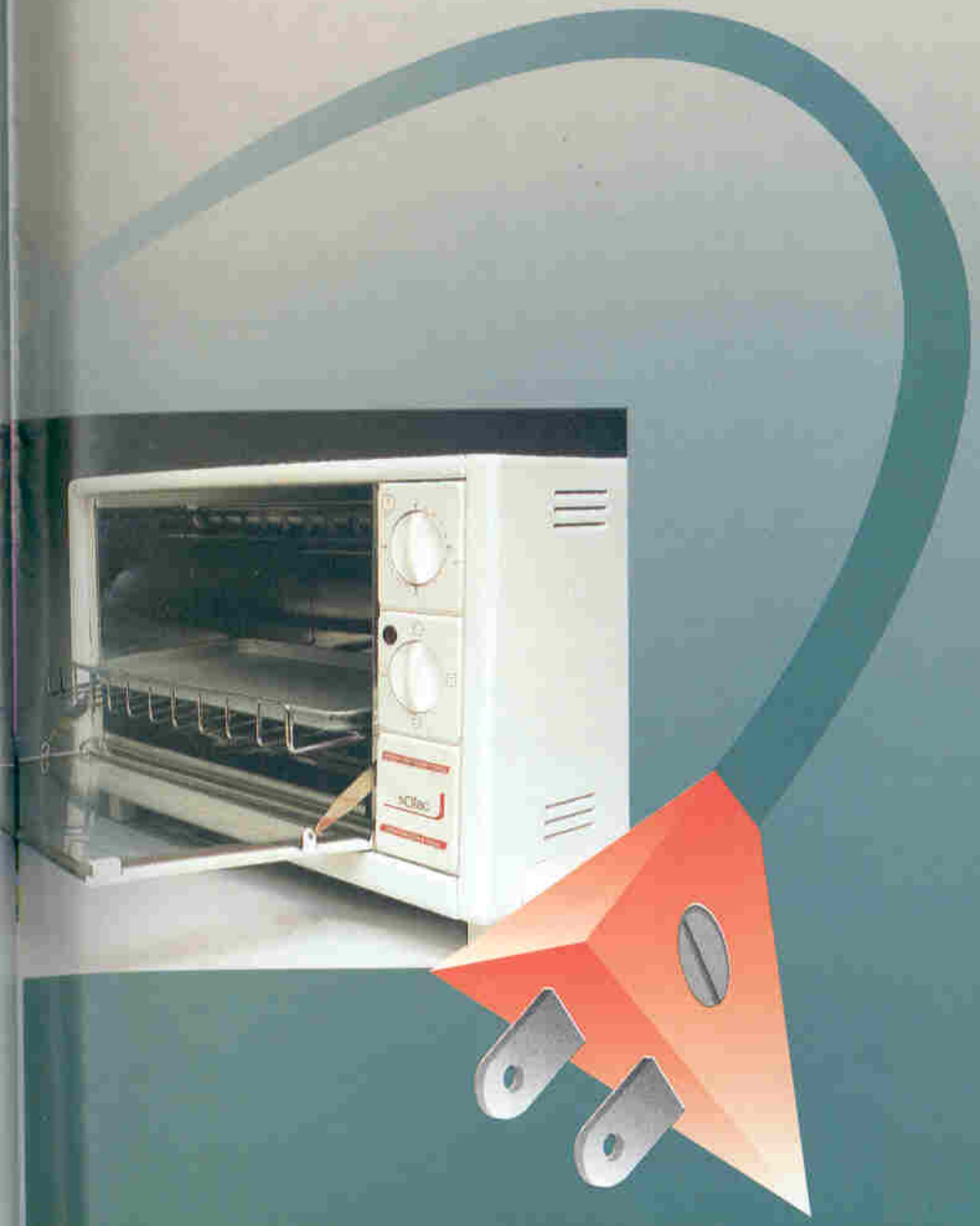
También agregamos un rubro referente a dispositivos, pues los modelos de hornos eléctricos varían en cuanto al tipo de accesorios que contienen.

Al final de la tabla incluimos dentro del rubro de observaciones las ventajas y/o desventajas que encontramos en cada modelo.

A continuación presentamos un resumen de la investigación que efectuamos, en el cual se destacan las calificaciones que obtuvo cada uno de los hornos analizados.

Si requiere mayor información puede llamar a los teléfonos 549-04-95, 544-21-22 ó 544-15-04.





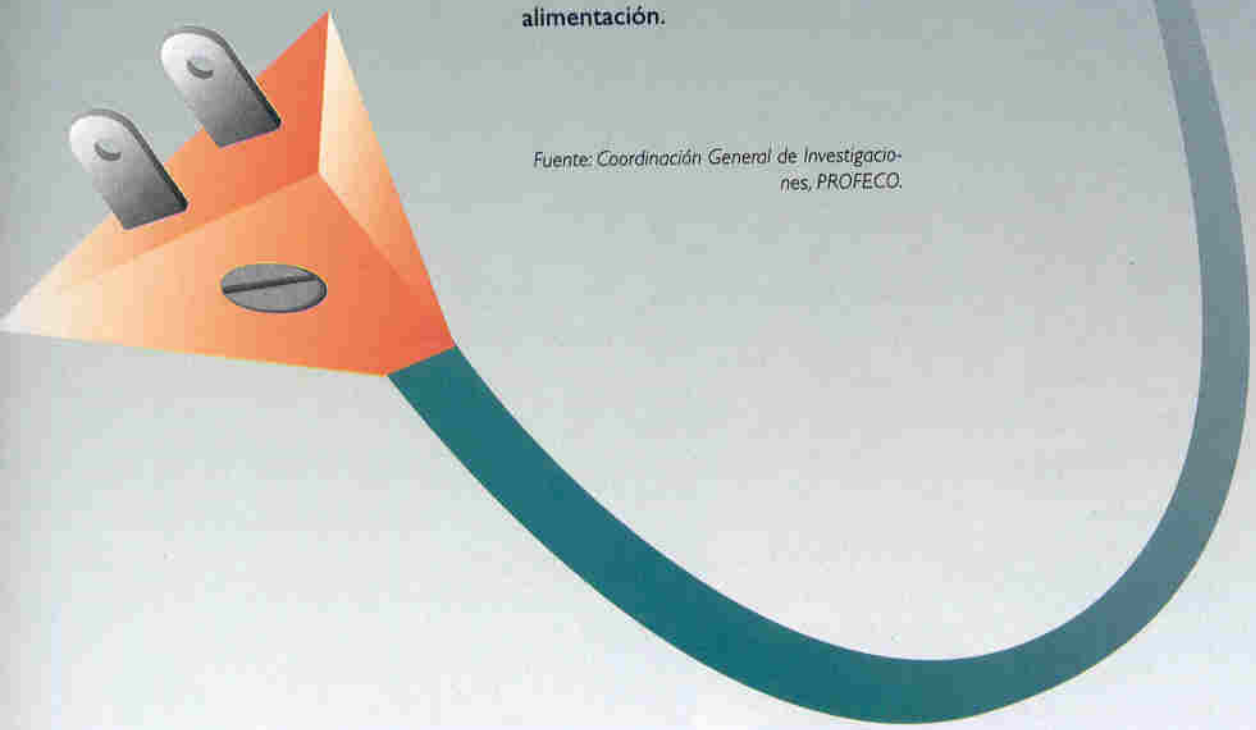
Recomendaciones de compra

- Seleccione el horno eléctrico tomando en cuenta la cantidad de alimentos que suele cocinar, calentar o dorar cotidianamente.
- Prefiera aquellos modelos cuyo interruptor de encendido presente un indicador luminoso y con control de temperatura calibrado en grados centígrados.
- Verifique que la puerta de cristal abatible funcione adecuadamente, es decir, el sistema de resorte interno debe permitir el cierre hermético.
- Compruebe que la manija de la puerta esté firme y que el grabado de la perilla de control no se borre con facilidad, ya que éstos fueron los defectos más frecuentes que encontramos en los hornos.
- Antes de adquirir el aparato que usted eligió pida al vendedor que le demuestre su funcionamiento para revisar con más detenimiento cómo operan sus dispositivos.
- Al comprar el horno exija la factura, la garantía por escrito (que precise la vigencia y dónde hacerla válida), el instructivo de operación y las direcciones de los centros de servicio correspondientes.
- Antes de salir de la tienda verifique que el aparato que adquirió contenga todos los accesorios que indica el fabricante y cuya lista generalmente se encuentra impresa en el exterior de la caja.
- Ya en su casa ponga a funcionar nuevamente el aparato y en caso de detectar cualquier defecto o irregularidad, haga válida su garantía.

Recomendaciones de uso

- Lea el instructivo de operación antes de poner a funcionar por primera vez su horno.
- Procure vigilar el aparato mientras se encuentra en operación.
- No permita que los niños lo usen.
- Evite poner a funcionar el horno si el cable de alimentación o la clavija se encuentran dañados.
- Cuando esté encendido, no toque sus superficies sin usar guantes de cocina o «agarraderas».
- No utilice su horno como «almacén» para guardar materiales como papel, cartón o bolsas de plástico. Además tenga cuidado: sólo utilice contenedores para alimentos que sean de metal o de vidrio.
- Nunca introduzca alimentos o utensilios en cantidades excesivas, porque ello puede ocasionar un corto circuito y hasta un incendio.
- Nunca cubra con papel aluminio la charola para migajas, ni cualquier parte del horno, porque puede ocasionar severos daños a su aparato por sobrecalentamiento.
- Evite el uso simultáneo de su horno con otro aparato de alto consumo de energía, como el tostador o la plancha. Recuerde que el consumo de energía de este tipo de enseres es alto, ya que, por ejemplo, uno de mil 500 watts consume la misma energía que 15 focos de 100 watts encendidos simultáneamente.
- La corta longitud de los cables de alimentación de energía de los hornos ha sido diseñada intencionalmente para evitar tropezones y otros accidentes. Si requiere de un cable más largo para instalarlo puede adquirir una extensión que soporte de 15 amperes a 127 volts.
- Coloque su horno eléctrico sobre un mueble que no se deforme con el calor. Para mantener una adecuada circulación del aire, que garantice la protección de su aparato, deje de 10 a 15 cm (4 a 6 pulgadas) de espacio en las partes trasera, superior y laterales.
- Evite usarlo sobre o cerca de una fuente de calor, como los quemadores de la estufa; tampoco lo deje cerca o en contacto con objetos inflamables, como cortinas o sustancias volátiles, etcétera.
- No lo utilice a la intemperie o en lugares húmedos.
- Desconéctelo cuando termine de utilizarlo; hágalo sosteniendo directamente la clavija, nunca jale el cable de alimentación.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, PROFECO.



Hornos eléctricos domésticos con un consumo menor a 1000 watts

Marca/ Modelo	País de origen	Peso (kg)	Dimensiones interiores y exteriores (*)	Atributos	Garantía (años)	Información al consumidor	Acabados	Desempeño del horno	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza	Precio ($)	Evaluación global	Observaciones
Solac / 575	No indica	3.42	25.5X8.5X18.7 40.5X23.2X24.5	B,D,E, F,G,H	1	Incompleta	Bueno	Bueno	Excelente	Regular	425.00	**79**	Sus acabados presentan pequeñas rebabas en la cubierta. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son pequeñas.
Moulinex / 893	México	3.8	25.8X11.0X25.0 34.2X20.4X28.5	B,C,H	3	Completa	Bueno	Bueno	Regular	Regular	495.00	**77**	La puerta tiende a abrirse con el uso. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son mínimas.

Atributos

A. Puerta de eliminación de migajas
B. Indicador luminoso de encendido/apagado
C. Control de temperatura graduado
D. Control de tiempo (*timer*)
E. Función adicional de tostado de pan
F. Resistencias de cuarzo

G. Sistema expulsor de parrilla
H. Puerta abatible hacia abajo
I. Puerta abatible hacia la izquierda
J. Horno con convección
K. Charola para migajas
L. Recubrimiento de autolimpieza en las paredes interiores

(*) LargoXanchoXprofundidad (cm).

Excelente Bueno Regular Deficiente

Hornos eléctricos domésticos con un consumo de entre 1200 y 1400 watts

Marca/ Modelo	País de origen	Peso (kg)	Dimensiones interiores y exteriores (*)	Atributos	Garantía (años)	Información al consumidor	Acabados	Desempeño del horno	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza	Precio ($)	Evaluación global	Observaciones
ToastMaster/ 306	E. U.	3.13	27.5X9.3X20.0 40.4X19.2X27.7	A,B,C, E,H	3	Completa					592.00	83	Este modelo tiene la manija de la puerta ligeramente floja y en su interior, los acabados de plástico están mal terminados. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son mínimas.
ToastMaster/ 7094	E. U.	10.34	36.7X19.7X28.0 54.5X32.5X32.2	B,C,D, I,J	3	Completa					1,339.00	81	Presentó una cubierta de lámina ondulada en los extremos. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son mínimas.
ToastMaster/ 301	E. U.	3.1	27.8X9.0X21.5 40.4X19.2X27.7	A,B,C, E,H	1	Completa					694.00	80	Tiene la manija de la puerta ligeramente floja y en su interior, los acabados de plástico están mal terminados. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son pequeñas.
ToastMaster/ 305A	E. U.	3.1	27.8X9.0X21.5 40.4X19.2X27.7	A,B,C, E,H	3	Completa					485.00	80	El acabado de este modelo no es excelente, dado que la manija de la puerta está ligeramente floja, y en su interior, los acabados de plástico están mal terminados. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son pequeñas.
ToastMaster/ 7091	E. U.	10.12	37.0X19.5X28.0 55.5X32.5X32.5	B,C,I,J	1	Completa					1,424.50	78	El horno tiene una cubierta de lámina ondulada en los extremos. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son mínimas.
Moulinex / E82	México	6.16	26.0X11.8X26.0 42.0X23.7X31.0	B,C,D F,H	3	Completa					894.50	72	El horno presenta malos terminados en la graduación de sus perillas. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son mínimas.
ToastMaster/ 5268X	E. U.	4.8	36.2X14.2X27.5 53.0X25.3X29.7	C,H,L	1	Completa					1,039.00	69	Este modelo tiene la manija de la puerta ligeramente floja y en su interior hay acabados de plástico mal terminados. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son mínimas.
Moulinex/ 287	México	5.3	26.0X13.4X26.3 42.0X23.6X31.0	B,C,H,K	3	Completa					696.00	61	Presentó acabados deficientes en la graduación de sus perillas. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son grandes.

Hornos eléctricos domésticos con un consumo de entre 1500 y 1700 watts

Marca/ Modelo	País de origen	Peso (kg)	Dimensiones interiores y exteriores (*)	Atributos	Garantía (años)	Información al consumidor	Acabados	Desempeño del horno	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza	Precio ($)	Evaluación global	Observaciones
Black & Decker / Tro 205Ty3	E. U.	3.0	28.2X8.7X18.3 38.5X19.3X23.2	A,B,C,	2 E,H	Completa					512.75	92	Presenta un ligero aflojamiento de la lámina que lo cubre, por lo que su acabado no se considera excelente. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son pequeñas.
Proctor Silex / Oven Master	E. U.	3.36	27.8X10.7X21.8 38.0X19.6X23.7	A,B,C, E,G,H	2	Incompleta					519.00	91	Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados selec-cionados son pequeñas.
Black & Decker / Tro400Ty2	E. U.	2.96	28.2X8.6X18.3 38.5X19.3X23.2	A,B,C, E,H	2	Completa					586.00	90	Presenta un ligero aflojamiento de la lámina que lo cubre. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son mínimas.
Moulinex / AB5	México	4.0	28.0X11.0X23.0 41.3X21.5X28.0	B,C,E, G,H	3	Completa					622.75	86	Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son mínimas.
Black & Decker / Tro600 Ty2	E. U.	3.3	28.0X9.0X18.2 38.5X19.3X23.2	A,B,C, E,H, L	2	Completa					768.50	80	Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son pequeñas.
Multicook/ C-400	México	4.76	30.5X10.0X23.0 43.8X28.0X27.5	A,B,C, E,F,G,H	1	Completa					750.00	72	Presenta una puerta difícil de abrir y rebabas en la cubierta. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son grandes.
ToastMaster/ 392	E. U.	4.96	28.0X9.7X22.8 28X9.5X22.8	A,B,C, E,H	3	Completa					740.50	71	Tiene la manija de la puerta ligeramente floja y rebabas de plástico en el interior. Las variaciones en el rango de temperatura, con respecto a los grados seleccionados son mínimas.

Excelente Bueno Regular Deficiente

Deje de fumar y apueste a una mejor calidad de vida

El tabaco se considera como un producto peligroso. En efecto, el cigarrillo es uno de los productos con mayor contenido de componentes irritantes, tóxicos y causantes de cáncer. Veamos algunos de ellos.

La nicotina es una sustancia que al inhalarse acelera el pulso del individuo, aumenta su presión arterial, incrementa la secreción de ácidos en el estómago y es la responsable de la adicción y la dependencia que desarrollan los fumadores.

El monóxido de carbono es el gas que produce el humo del cigarrillo, y que al ser inhalado ocasiona el envenenamiento de las células y los tejidos. Este gas tóxico es el principal responsable de la muerte por enfermedad coronaria que sufren los fumadores.

El alquitrán es una sustancia pardo-negruzca que se mezcla con millones de partículas en el humo y es el causante del desarrollo del cáncer de pulmón, la bronquitis y el enfisema pulmonar.

Si deja de fumar...

Las condiciones de salud mejoran automáticamente.

A los dos años de abandonar el cigarrillo se reducen drásticamente los riesgos de problemas cardiacos (ataques al corazón).

El organismo comienza a liberarse de las toxinas del tabaco a los pocos días de dejar el hábito.

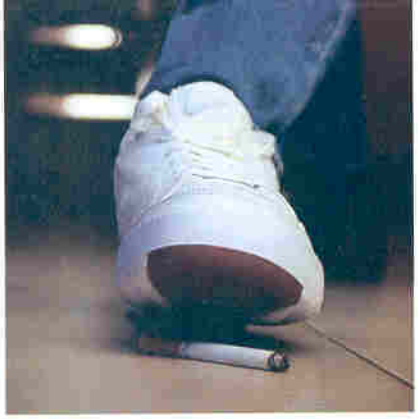
Aumenta la capacidad pulmonar y, por ende, la resistencia en la práctica de ejercicio.

Mejora el sentido del olfato y del gusto; el aliento es más fresco.

Facilita la circulación sanguínea al corazón y al cerebro.

Contribuye al bienestar de las personas que viven con el exfumador.

Se obtienen ahorros económicos



Las enfermedades detrás del humo

- Los infartos cardiacos son más frecuentes en fumadores.
- El 80 por ciento de los casos de cáncer de laringe, tráquea y pulmón se registran en adictos al tabaco.
- Vivir en un ambiente contaminado por el humo del cigarrillo lleva a los niños o personas que viven con el fumador a desarrollar bronquitis, neumonías, conjuntivitis, síndromes alérgicos y complicaciones del asma, entre otras afecciones, con mayor frecuencia que quienes viven en ambientes sin humo.

La mujer fumadora

El consumo de cigarros se ha incrementado especialmente entre el sector femenino, con los consiguientes problemas de salud:

- Cuatro de cada diez mujeres entre los 16 y los 24 años fuman regularmente.
- Son más propensas a problemas de infertilidad que aquellas que no fuman.
- Presentan mayores probabilidades de sufrir osteoporosis (debilitamiento de los huesos).
- Si utilizan dispositivo intrauterino son más vulnerables a padecer enfermedades inflamatorias de la pelvis.
- La mujer embarazada que fuma, envía al bebé (a través de la placenta) las sustancias tóxicas del tabaco; aumenta el riesgo de aborto y tiene hijos de menor peso, estatura y con problemas pulmonares.

Diez sugerencias para dejar de fumar

1. Escoja un buen momento para dejar de fumar: que no sea un periodo de sobrecarga de trabajo, estrés, dificultades familiares, sociales, económicas, etcétera. Especialmente son favorables los fines de semana, las vacaciones o los periodos de convalecencia por alguna enfermedad.
2. Las estadísticas muestran que hay mayor posibilidad de éxito si deja el hábito radicalmente, en vez de en forma parcial.
3. Si usted opta por dejarlo paulatinamente, anote en una libreta un plan que incluya una bitácora en la que registre el tiempo en el que se propone dejar totalmente el hábito de fumar: especifique el número máximo de cigarrillos que piensa fumar cada día, el lugar, fecha y hora. Este registro es valioso para quien ha tomado la decisión de suspender el consumo de tabaco.
4. Rodéese de un medio favorable. Evite reuniones o lugares donde fumen.
5. Suprima las tentaciones. Elimine de su alcance cajetillas de cigarros, ceniceros, encendedores y todo lo que se asocie al tabaco.
6. Anote las ventajas que le significa dejar de fumar y recuérdelas constantemente para reforzar su decisión.
7. Si llega a sentir deseos de fumar, respire lenta y profundamente de 3 a 4 veces.
8. Evite el consumo de café y las bebidas alcohólicas que generalmente se asocian al tabaquismo. Tome agua en abundancia, ya que ayuda a su organismo a desintoxicarse de la nicotina. Coma frutas, verduras y alimentos frescos.
9. Duerma el tiempo suficiente para estar relajado. Procure acostarse temprano.
10. Practique ejercicio regularmente, caminatas y trote al aire libre.

Fuentes: -Acción Internacional para la Salud (AIS).
-Comisión Nacional de Lucha Antitabáquica.
-Comité de Defensa de los Derechos del Consumidor de Bolivia.

Asma: ¡Noticias alentadoras!

El asma es la enfermedad más frecuente entre los niños de uno a seis años de edad y una de las principales causas de ausentismo escolar.

El asma, padecimiento crónico de las vías respiratorias, tiene orígenes de diversa índole. Por ejemplo: los genes pueden contener la información que predisponga a una persona a desarrollar el mal en algún momento de la vida; también son factores determinantes las alergias, las infecciones de las vías respiratorias -gripe, sinusitis, bronquiolitis-, los cambios climáticos y la contaminación ambiental.

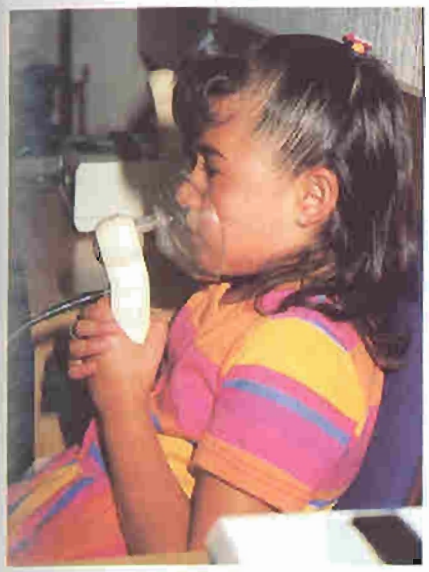
Los síntomas de esta enfermedad son, entre otros, tos de larga duración, silbido en el pecho y dificultad para respirar.

Lo anterior obedece a la obstrucción de la tráquea y los bronquios debido a la contracción exagerada de los músculos bronquiales y a su inflamación, así como a la excesiva producción de moco en la tráquea y los bronquios.

Tipos de asma

Asma alérgico: su aparición está estrechamente vinculada a la sensibilidad al polen, flores, hierbas, arbustos, polvo, pelo de animales, medicamentos -como la aspirina-, hongos y alimentos -como la leche-, sobre todo en niños pequeños.

Asma no alérgico: se presenta particularmente en las personas adultas a causa de virus, contaminantes ambientales, irritantes, cambios de temperatura -especialmente el aire frío-, exceso de humedad, así como el estrés o la tensión emocional, aunque no se considera una enfermedad psicosomática.



Qué tan grave es

El asma se ha clasificado, además, de acuerdo con su grado de severidad en:

Leve: el paciente sufre crisis una vez por semana aproximadamente, su tratamiento no requiere de medicamentos y la enfermedad no altera sus actividades cotidianas.

Moderada: el enfermo presenta síntomas más de una vez por semana, por lo que se requiere el uso de medicamentos. El padecimiento puede agravarse cuando el afectado realiza ejercicio.

Grave: los síntomas son permanentes.

¡La solución!

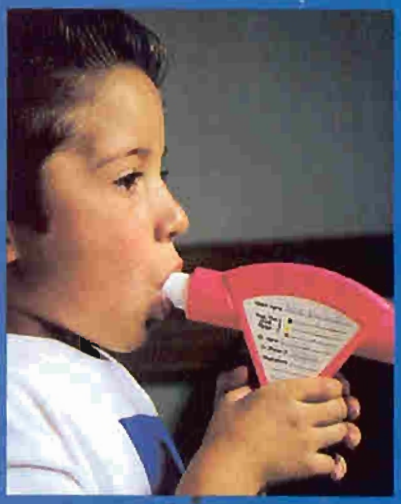
Los especialistas afirman que en la actualidad existen tratamientos efectivos para controlar el asma.

Dentro del tratamiento sintomático se prescriben broncodilatadores al paciente para desinflamar transitoriamente los bronquios, lo que le permite respirar en forma normal. Dichos medicamentos se inhalan a través de un pequeño dispositivo que se coloca en la boca.

El tratamiento preventivo consiste en la dotación de medicamentos que previenen las crisis de asma y desinflaman los bronquios durante lapsos mayores, aunque no de forma permanente.

En la mayoría de los casos, el tratamiento para controlar el asma dura entre seis meses y un año. Una vez controlada la enfermedad, se ingiere una cantidad mínima de medicamentos durante algún tiempo, según lo recomiende el médico.

Mitos y realidades sobre el asma



- ✔ No es una enfermedad contagiosa ni mortal, a menos que el paciente sufra una crisis grave y no reciba atención inmediata (el enfermo corre el riesgo de ahogarse).
- ✔ Es controlable, aunque no se ha encontrado una cura definitiva. Gracias a los tratamientos hasta hoy conocidos, los síntomas pueden desaparecer por largos periodos.
- ✔ El asma es una enfermedad hereditaria, lo cual significa que cuando ambos padres son asmáticos, la posibilidad de que sus hijos también lo sean aumenta hasta en un 80 por ciento; cuando sólo uno de ellos lo es, la probabilidad disminuye del 20 al 40 por ciento; y cuando los dos padres están sanos se reduce del 5 al 15 por ciento.
- ✔ Algunos de los factores que más afectan a una persona con asma son: gripa, infecciones en las vías respiratorias, fumar y permanecer en sitios donde hay humo o polvo.

Consejos para el asmático

Qué hacer:

✔ En la limpieza del hogar utilice limpiadores que no causen alergia, como amonia, bicarbonato, cera de abeja, aceite de limón, de linaza, mineral y de oliva; cera en pasta, blanqueador sin cloro, carbón, agua mineral, sal, jabón, vinagre blanco o de manzana.

✔ Cerrar las puertas de los roperos, ya que el polvo tiende a depositarse en la ropa; las prendas de lana deben guardarse en bolsas de plástico.

✔ Evite las persianas, pantallas de lámparas con pliegues, rejillas de ventilación, libros, libreros, cojines muy acolchonados o de pluma de ganso, así como las alfombras y los muñecos de peluche, pues son objetos que acumulan el polvo.

✔ Es recomendable cambiar las sábanas una vez por semana.

✔ Es conveniente tener un medidor de flujo respiratorio máximo, que permite saber el grado de obstrucción de los bronquios.

✔ El paciente asmático debe llevar siempre consigo sus medicamentos, así como una tarjeta en la que se especifiquen sus datos personales y los del médico que lo atiende. Recuerde que una crisis de asma es impredecible.

Qué evitar:

✘ El contacto con mascotas (gatos, perros, conejos, etcétera).

✘ El uso de humidificadores, porque los hongos y las bacterias proliferan en ambientes húmedos.

✘ El humo del cigarro.

✘ La cercanía con aspiradoras en funcionamiento, para no absorber el polvo.

Cómo elegir al mejor especialista

-Verifique que se trate de un médico especialista en enfermedades respiratorias.

-Asegúrese de que esté reconocido ante el consejo y/o la sociedad médica de su especialidad.

-Pregunte el grado de actualización del médico; observe las constancias y reconocimientos de los cursos y congresos a los que ha asistido.

-No permita que le administren ningún medicamento sin que antes le expliquen de qué se trata; cerciórese de que las soluciones inyectables le sean aplicadas con jeringas desechables nuevas.

-Antes de someterse a un tratamiento infórmese cuál es su duración y costo; tome en consideración que en las instituciones de salud pública el precio será mucho más bajo.

-Pregunte a su médico acerca de los cursos que se imparten a pacientes con asma, cuyo principal objetivo es que conozcan en qué consiste dicha enfermedad y cómo controlarla.

-Observe que el consultorio o clínica a los que asista sea un lugar bien establecido y limpio.

-Si desea obtener mayor información acuda al Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) perteneciente a la Secretaría de Salud, o al Centro de Asma y Alergia de México (543-23-06 ó 523-69-73).

-Exponga ante el médico todas sus dudas y observe su disponibilidad para aclararlas.

-Recuerde que el asma, si se atiende oportunamente, le permitirá desarrollar con normalidad todas sus actividades.

Lorena M. Romo

Fuentes:
Entrevistas con el doctor Carlos G. León Ramírez, pediatra alergólogo del Instituto Nacional de Pediatría y director del Centro de Asma y Alergia de México; y con la doctora Rocío Chapela Mendoza, directora de Enseñanza del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias, SS.

Malestares estomacales

Al igual que los dolores de cabeza, las molestias estomacales son padecimientos frecuentes que no respetan clase social, ocupación, ni edad. Generalmente se deben a excesos en la comida y la bebida, o al mal funcionamiento del aparato digestivo.

En esta ocasión enlistamos los padecimientos estomacales más frecuentes, cómo tratarlos, y de qué manera evitarlos.

Insistimos en que en todos los casos es conveniente acudir al médico y no recurrir a la automedicación.

Colitis

Es uno de los padecimientos estomacales más frecuentes, particularmente la colitis nerviosa, que es provocada por una lesión inflamatoria de la mucosa o pared del colon o del intestino grueso, causada por alteraciones orgánicas, como una úlcera, o disfunciones del proceso digestivo.

Las constantes modificaciones a los hábitos alimenticios y los estados emocionales, como el estrés, la ansiedad y la angustia, alteran el funcionamiento del colon, lo cual desencadena la colitis.

Sus síntomas

Los espasmos con dolor en el abdomen (casi nunca se repite el dolor en la misma zona) y distensión (inflamación) son los más frecuentes.

Por lo regular la molestia se presenta acompañada de estreñimiento o de diarrea.

Por razones que aún se desconocen, la enfermedad afecta más a las mujeres que a los hombres y generalmente aparece después de los 25 años.

Dicho padecimiento es cíclico; hay periodos en los que la sintomatología es mayor y lapsos en los que disminuye, lo cual puede tener relación directa con el estrés o la alimentación.

La colitis no es grave, pero su diagnóstico debe ser de exclusión, es decir, antes de determinar que es colitis deben descartarse otras enfermedades.

Asimismo es importante que el paciente no ingiera medicamentos recomendados por amigos o familiares.

Esofagitis por reflujo

Es un padecimiento que aparece generalmente después de los 20 años de edad, y consiste en la inflamación del esófago, la cual obedece al reflujo, es decir, el regreso del contenido gástrico al esófago (órgano que une la parte baja de la garganta con la entrada del estómago, y cuya función primordial es la de transportar el bolo alimenticio).

En el interior del estómago se produce ácido clorhídrico, sin embargo este órgano tiene un sistema de protección (una gruesa capa de moco y bicarbonato) que lo protege de la acción del ácido. Pero cuando este ácido regresa al esófago puede producir lesiones (un ligera quemadura) en la superficie de su mucosa.

Sus síntomas

Uno de los síntomas de la enfermedad es la sensación de ardor en el pecho después de las comidas. En algún momento todos hemos padecido agruras o acidez, lo anormal es que esta alteración se sufra con mucha frecuencia.

¿Por qué refluye el contenido del estómago hacia el esófago?

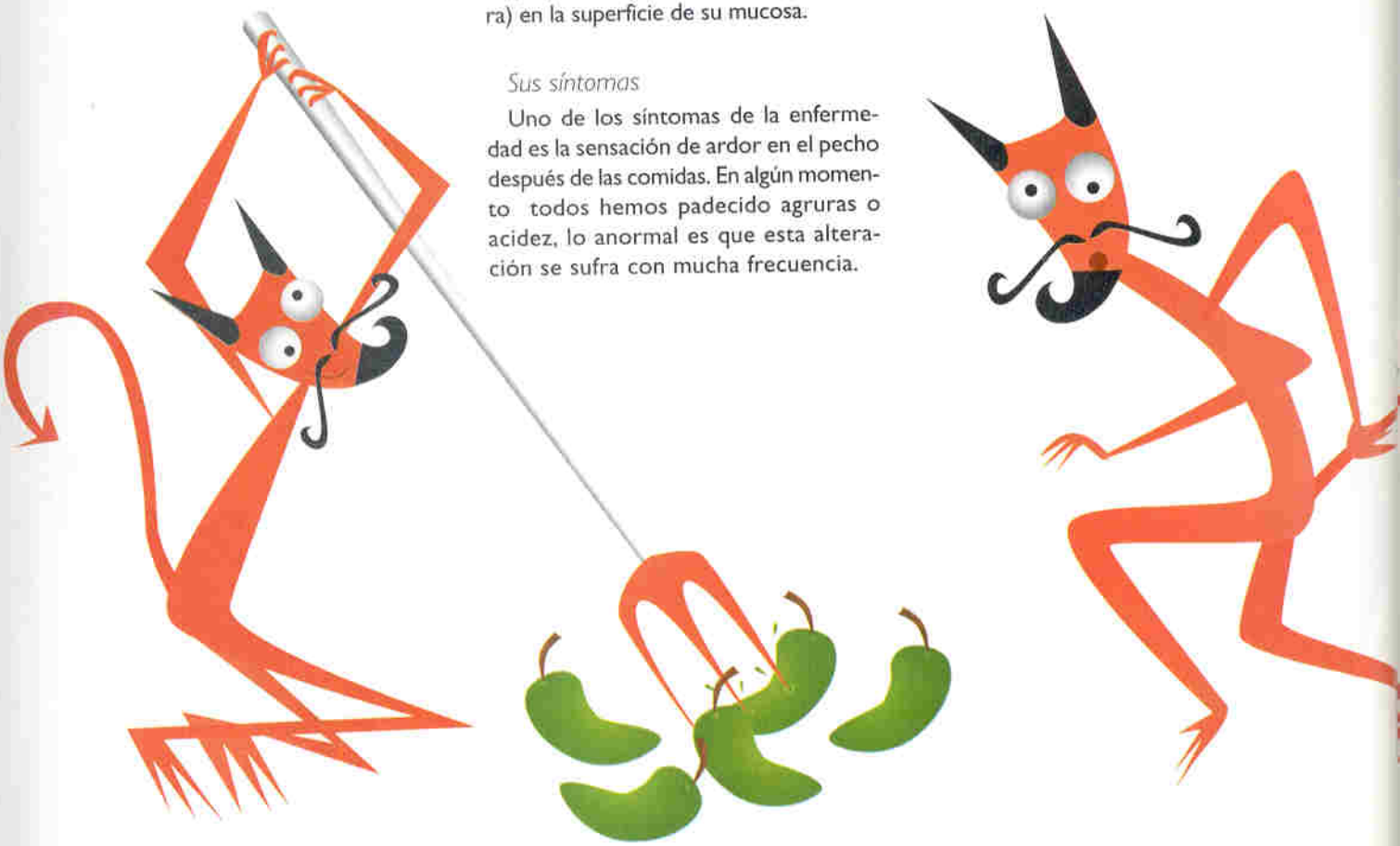
Fundamentalmente por dos razones:

1. Por la presencia de una hernia hiatal (que deforma la configuración normal de la unión del esófago con el estómago).

2. Por la disminución en el tono del esfínter que se encuentra en la unión del esófago con el estómago; su función es permitir el paso de la comida del esófago al estómago e impedir que regrese. Al estar alterada dicha válvula, el paso del alimento ocurre en ambos sentidos (hacia y desde el estómago); cuando la comida regresa hacia el esófago ya contiene ácido clorhídrico, lo que produce la sensación de ardor.

Deben evitarse

- El sobrepeso (ya que recrudece el padecimiento en la unión del esófago con el estómago).
- La ropa muy ajustada, como las fajas.
- Irse a la cama inmediatamente después de ingerir alimentos: es recomen-



dable dar una caminata ligera o dejar pasar cuando menos dos horas.

• Las comidas irritantes, ya que lesionan directamente la mucosa del estómago, como el picante, la pimienta, la mostaza y todo lo que contenga cafeína (chocolate, café, refrescos de cola), asimismo las bebidas alcohólicas y las grasas en abundancia.

Úlcera y Gastritis

Las teorías acerca del origen de la úlcera duodenal y la gastritis se han modificado en los últimos diez años. Anteriormente se creía que eran el resultado de una producción abundante de ácido clorhídrico y de una disminución de las defensas, tanto del estómago como del duodeno, sin embargo, en 1988 se descubrió una bacteria que llega al estómago a través de los alimentos y las bebidas, la cual es capaz de desencadenar ambos padecimientos.

Aunque no se ha descartado que existen úlceras ocasionadas por otros agentes agresores, como los medicamentos contra el dolor (analgésicos y antiinflamatorios).

Sus síntomas

• Dichas enfermedades pueden producir inflamación aguda y crónica de la superficie del estómago, lo que deriva en úlcera duodenal o lesiones en el aparato digestivo.

• El dolor se manifiesta en la boca del estómago y por lo general aminora al ingerir alimentos y empeora cuando la persona está en ayunas.

Con cierta frecuencia este dolor aparece en la noche o muy temprano en la mañana y se calma rápidamente después de desayunar, aunque puede aparecer a cualquier hora del día.

Debe procurarse

• Recibir tratamiento médico, especialmente con antibióticos que ataquen a la bacteria.

• Llevar una dieta blanda, excluyendo los irritantes, como picante y grasas.

Estreñimiento

La evacuación normal del estómago debe ocurrir en un rango que va de tres veces al día hasta una vez cada tercer día.

Si una persona pasa más tiempo sin evacuar padece estreñimiento, el cual puede ser:

*Cuantitativo: la cantidad de materia fecal es tan escasa que no permite la evacuación.

*Cualitativo: no hay deseos de evacuar.

El estreñimiento se asocia con diversos factores, entre ellos una dieta a base de productos refinados (sin fibra); sin embargo, las frutas, las verduras y los cereales mejoran la digestión.

Hay otros factores relacionados con el estreñimiento, como los trastornos funcionales del colon, en los cuales los movimientos para transportar la materia fecal a través del recto son insuficientes.

¿Qué hacer?

• Evite los remedios caseros.

• Aumente el consumo de agua: es uno de los mejores tratamientos.

• No se automedique, pues aunque es considerado un padecimiento benigno, puede ser la manifestación de una enfermedad subyacente más grave; por ello es importante acudir al médico para que le indique la dieta y los medicamentos que regulen la función intestinal.

Vanessa Prieto

Fuente: Entrevista con el doctor José Luis San Jurgo, presidente de la Asociación Mexicana de Gastroenterología.

Plástico reciclado: ¿beneficios a la ecología?

Basta con «echar un vistazo» a nuestro alrededor para darnos cuenta de la importancia del plástico en nuestra vida diaria, ¡el plástico tiene un sinfín de usos! en la casa, la escuela, el trabajo.

No obstante su valiosa utilidad y evidente aceptación, este material presenta algunos inconvenientes graves, como son los daños que provoca al entorno, debido tanto a su proceso industrial de elaboración como a su limitación para biodegradarse en el ambiente.

Ante los problemas que hoy implican la producción, el consumo y los desechos de plástico, ha surgido una alternativa cuya efectividad podría reducir sensiblemente el impacto destructor que dicho material tiene en la ecología e incluso modificar positivamente nuestros hábitos de consumo: ***el reciclaje del plástico.***

Su consumo

El plástico es un material ampliamente consumido por las sociedades modernas gracias a su versátil apariencia y cualidades prácticas: es maleable, ligero y altamente resistente.

Como consecuencia, la industria del plástico en México y en el mundo ha traído consigo cambios y avances en diversos sectores industriales y comerciales, como el automotriz, el de los alimentos, el farmacéutico y el agrícola. El reemplazo de materiales tradicionales -como la madera, el papel, el vidrio y el metal- ha modificado los hábitos de consumo de la población, propiciando el uso de una gran cantidad de materiales plásticos que posteriormente se convierten en desechos que agravan el problema de la contaminación. Dicho en otras palabras: **el plástico, de ser una solución práctica se ha convertido en un problema ecológico.**

Es por ello que algunos países han implantado medidas legislativas, como la **retornabilidad** y **la reglamentación en el uso de materiales para reciclado**, cuyo propósito es el **mejoramiento ecológico** y la **generación de nuevas industrias que puedan resolver los problemas de contaminación**, sin dejar de lado, por supuesto, la obtención de utilidades económicas.

Reciclar: cómo y para qué

Para darles una utilidad práctica a los desechos plásticos, se han desarrollado diversas investigaciones que incluyen métodos físicos y químicos, entre los que se encuentran sistemas para lavado y separación, molienda, fusión y granulado de desechos plásticos.

De este modo, los desperdicios plásticos, a través de procesos cada vez más especializados, se **vuelven a integrar a un ciclo** -industrial o comercial- **convirtiéndose en materias primas.**

Asimismo, la **escasez de materias primas que hoy en día experimenta la industria del plástico está propiciando el desarrollo tecnológico del reciclado.**

Pedro '97

Así, el afán por reciclar se convierte en una tarea que podría traer beneficios concretos e importantes para la ecología. Reciclar significa circular los materiales dentro de un sistema cerrado con el fin de **optimizar recursos, disminuir la generación de basura y propiciar la separación y reducción de desperdicios** dentro del sistema productivo, para **generar artículos útiles al hombre**.

Los beneficios

Los factores más importantes en los que se sustenta el propósito de reciclar plásticos se concentran en dos aspectos:

A grandes males... grandes remedios:

A grandes males... grandes remedios:

¿Ignora cuáles son los derechos que la ley le otorga?

¿Compra "a ciegas" pues no sabe ni cómo ni dónde adquirir artículos más baratos?

Suscríbase a la Revista del

CONSUMIDOR

$135.00

Correspondencia con derechos por cobrar. Solamente servicio nacional.

El porte será pagado por:

PERMISO POSTAL
D.F. 3505
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

Revista del
CONSUMIDOR

Administración de
Correos núm. 44,
C. P. 03001, México, D. F.

cupón de suscripción

Llenar con letra de molde.
No nos hacemos responsables de suscripciones con datos incompletos o ilegibles.

Nombre

Dirección

Colonia

$135.00

C. P.

Delegación o municipio

Estado

Teléfono

Suscripción por un año $ 135.00

Suscripción nueva

Renovación de suscripción

Forma de pago

GIRO POSTAL CHEQUE

No.

(En ambos casos a nombre de la Revista del Consumidor)

TARJETA DE CREDITO

Del interior llame al 01800 211 61 51
en el D. F. y área metropolitana al 211 61 51
Tarjetas afiliadas a VISA y Master Card

aciones: Peregimo núm. 18, colonia Insurgentes Extremadura, delegación Benito Juárez, México, D. F., C. P. 03740, tels: 598-67-81, 611-73-79 ó 611-75-23.

cupón de suscripción

Ecología: actualmente las normas ecológicas para el control de los desechos plásticos se han reestructurado con el fin de hacerlas más estrictas.

Con ello, el reciclado del plástico podría contribuir de forma importante a la protección de la ecología, ya que se **ahorraría hasta el 88 por ciento de la energía que se requiere** para producir plástico a partir de petroquímicos, además de que fomentaría la **conservación de los recursos naturales** al reutilizar los productos del petróleo.

Economía: la generación de desperdicios es inevitable en la industria de la transformación de plásticos, por lo que para evitar pérdidas económicas **las empresas reciclan las mermas, combinándolas con material virgen.** Estas mezclas ayudan a **reducir el costo del producto y no afectan las características del artículo fabricado.**

En México, por ejemplo, el manejo de los desechos sólidos es el reflejo de la desenfrenada urbanización, la cual ha originado un incremento en la generación de basura, sobre todo porque no existen programas efectivos para separar desperdicios.

En este contexto vale la pena apuntar que **nuestro país es uno de los que tienen mayor producción de basura de este tipo: en 1996 llegó a los 35 millones de toneladas.**

¿Vida plástica?

Entre los principales desechos que día con día genera el consumo figuran el papel, cartón, vidrio, metales, madera, materia orgánica y plástico, los cuales se utilizan por excelencia para envasar y empacar productos.

Los desperdicios plásticos causan un mayor impacto visual que los demás debido a que flotan en ríos y mares; además, en los tiraderos de basura es común que las amas de casa reúnan y desechen los desperdicios en bolsas de plástico.

El 60 por ciento de los desechos de plástico que comúnmente

genera una familia son: **películas de empaque, botellas y envases de bebidas, detergentes líquidos, aceites, champúes y otros artículos desechables**.

Algunas aplicaciones de diferentes materiales son semejantes, por lo que es muy difícil identificar un material plástico sólo con la vista o el tacto, por eso se desarrolló un sistema para identificar el material empleado en la fabricación de tarros, botellas, contenedores, recipientes, bolsas y cubetas.

Este sistema fue desarrollado por *The Society of the Plastics Industry* (SPI) y ya ha sido adoptado en todo el mundo. Dicho sistema se basa en una simbología simple que permite identificar y separar los diferentes productos en el proceso de recolección y reciclaje: se compone de **tres flechas que forman un triángulo con un número en el centro y letras en la base**.

Si se fabrica un envase cuyo modelo es nuevo y con resinas diferentes a las tradicionalmente empleadas, el transformador o fabricante de los moldes tiene la responsabilidad de cambiar el código para identificar la materia prima utilizada.

En México, **el 60 por ciento del consumo anual de plásticos se convierte en desechos**, generados principalmente para aplicaciones de los segmentos de envase y consumo.

La industria del plástico

El aspecto ecológico y de reciclaje se han convertido en una prioridad para los fabricantes de productos plásticos en general: en México existen empresas que han incorporado dentro de sus instalaciones complejos **sistemas de recuperación de desechos plásticos** que posteriormente son triturados y utilizados también como material de embalaje.

Al mismo tiempo, en colaboración con los organismos de normalización y certificación nacionales, han desarrollado **sistemas de recolección postconsumo**, con el objetivo de **elaborar otro tipo de productos**, como sillas de plástico rígido y tubos plásticos para la construcción.

En este sentido, los organismos de cada sector han emitido directivas y normas que regulan la actividad industrial del plástico, tal como la que establece que durante el periodo que va de 1994 a 1999 **los fabricantes y usuarios de empaques plásticos deberán equipar sus instalaciones para recuperar al menos el 50 por ciento y hasta el 65 por ciento del peso de los desechos, con el objetivo de alcanzar niveles de reciclaje de por lo menos el 25 por ciento y hasta el 45 por ciento del peso de los desechos de empaque**.

La **industria alimentaria es la principal consumidora de empaques plásticos,** ya que **absorbe el 58 por ciento del total de plástico que se produce a nivel nacional**.

Del total de la producción de plásticos, se estima que el **15 por ciento pertenece a empaques,** mientras que el **24 por ciento corresponde a otros sectores no alimentarios**, y sólo el **3 por ciento se destina al sector químico farmacéutico**.

Un buen reciclaje

Para reciclar los diferentes materiales plásticos se consideran varios aspectos, tales como **ligereza, apariencia visual, propiedades del material** y **funcionalidad**.

A su vez, la revisión de las posibles alternativas de solución ante el problema de la contaminación ambiental por plásticos está a cargo de los especialistas en la materia, como los laboratorios acreditados por el **Sistema Nacional de Acreditamiento de Laboratorios de Pruebas (Sinalp)** -en cuanto a la realización de ensayos-, u organismos de normalización, que en este caso particular es el **Centro Nacional para la Calidad del Plástico (CNCP)**, el cual brinda asesoría y apoyo tanto a los fabricantes como al usuario.

En nuestro país, la industria del plástico ha realizado un esfuerzo por fomentar el reciclaje de plásticos, y lo mismo ha sucedido con los organismos de normalización y certificación, que no sólo apoyan a este sector industrial en materia de regularización, sino que también elaboran propuestas sobre los métodos para reducir el desperdicio de plástico.

En este sentido, una de las razones que explican la baja de precios de un producto que ha pasado por el proceso «normalizado» del reciclaje tiene mucho que ver con los costos de producción y la mayor competencia entre aquellos que, apegados a las normas de calidad de productos, cumplen con las especificaciones de un adecuado reciclaje.

Si usted elige un producto de plástico o hule reciclado estará contribuyendo al cuidado del ambiente y al fomento de una economía más sana. Pero tenga en cuenta que **no todos los productos reciclados cumplen con la normatividad asignada**, así que **asegúrese de que el artículo cuente con la marca CNCP**, la cual indica que está fabricado conforme a la norma de calidad correspondiente.

Es claro que aún falta mucho por hacer, pero la información antes expuesta nos hace pensar que están sentándose las bases necesarias para avanzar en favor de una cultura industrial más sensible ante la importancia de conservar y proteger nuestro entorno, reto que desde luego también le compete a la población consumidora.

Guillermo Torales

Fuente: Maricela Rosales, jefa de Promoción del Centro Nacional para la Calidad del Plástico (CNCP).

Cómo elaborar cera para auto

Ingredientes

1/2 taza de cera de ceresina*
2 cucharadas de cera amarilla de abeja*
2 tazas de aguarrás**
1 cucharada de aceite de pino*

*Estos ingredientes se adquieren en farmacias grandes.
**Se consigue en tlapalerías.

Utensilios

- una olla
- 2 recipientes pequeños (para colocar a baño maría)
- una palita de madera
- un frasco limpio con tapa
- guantes de plástico

Procedimiento:

1. Se calientan las dos ceras a baño maría por separado.

2. Posteriormente se mezclan con ayuda de la palita de madera y se dejan enfriar.

3. Cuando la mezcla se empiece a endurecer, se agregan el aguarrás y el aceite de pino, revolviendo todo muy bien.

4. Por último, la cera se vierte en el frasco.

Duración

Este producto tiene un tiempo de vida aproximado de seis meses, siempre y cuando lo conserve en un lugar seco y oscuro.

Recomendaciones

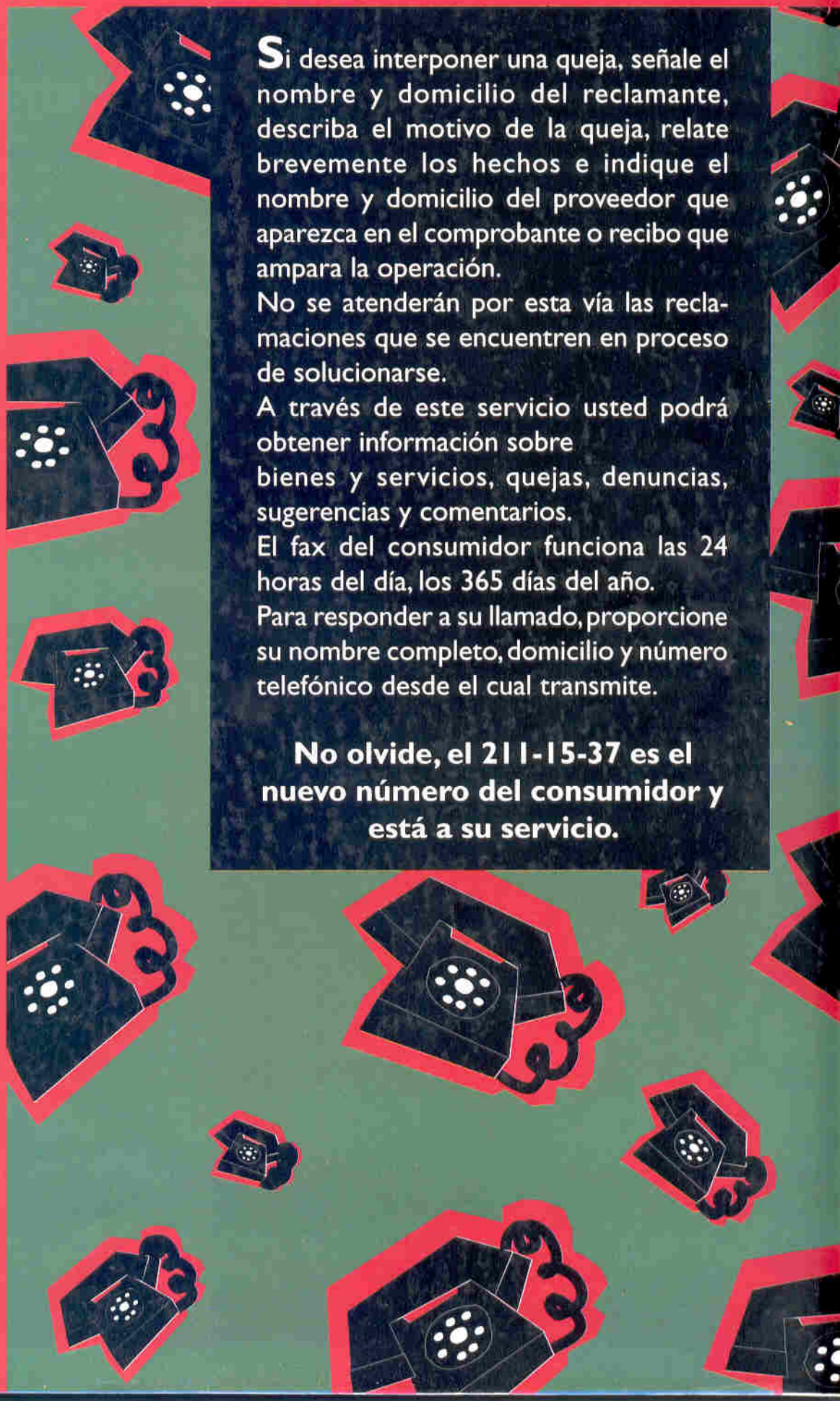
Proteja sus manos con guantes durante la elaboración y aplicación de la cera.

- Este producto se aplica con estopa y después se pule con un trapo suave y seco.

- Para evitar que la cera se seque, es conveniente aplicarla y pulirla por secciones.

Fax del consumidor: un nuevo servicio para uste

211-15-37



Si desea interponer una queja, señale el nombre y domicilio del reclamante, describa el motivo de la queja, relate brevemente los hechos e indique el nombre y domicilio del proveedor que aparezca en el comprobante o recibo que ampara la operación.

No se atenderán por esta vía las reclamaciones que se encuentren en proceso de solucionarse.

A través de este servicio usted podrá obtener información sobre bienes y servicios, quejas, denuncias, sugerencias y comentarios.

El fax del consumidor funciona las 24 horas del día, los 365 días del año.

Para responder a su llamado, proporcione su nombre completo, domicilio y número telefónico desde el cual transmite.

No olvide, el 211-15-37 es el nuevo número del consumidor y está a su servicio.

12 de octubre
Tesoros mexicanos para el mundo

Este mes de octubre se conmemora el encuentro de «dos mundos». Se trata del momento en que el territorio que hoy se denomina México deslumbró a los exploradores y más tarde a los conquistadores provenientes del Viejo Mundo. Esta historia empieza cuando América fue descubierta por Cristóbal Colón y sus navegantes, el 12 de octubre de 1492.

Aquellos y otros hombres que llegaron después, en el transcurso del tiempo conocieron y se deleitaron con un sinfín de alimentos, plantas y animales que fueron «adoptados» al pasar de los años por otros países, olvidando que su origen está en nuestra nación.

Por ejemplo, algunas de las golosinas que hoy consumen casi todos los niños del mundo, como el cacahuate, el chicle y el chocolate, son productos nativos de México, que se fabrican industrialmente en el extranjero y ya tienen su nombre en otro idioma.

Lo mismo sucede con dos «ingredientes» indispensables para celebrar la Navidad: el pavo y la flor de nochebuena. Al pavo lo llamaban *hueyxólotl* los aztecas, y es el guajolote; la flor de nochebuena, que nos regala su belleza durante el invierno, en todo el mundo es el símbolo de la Navidad.

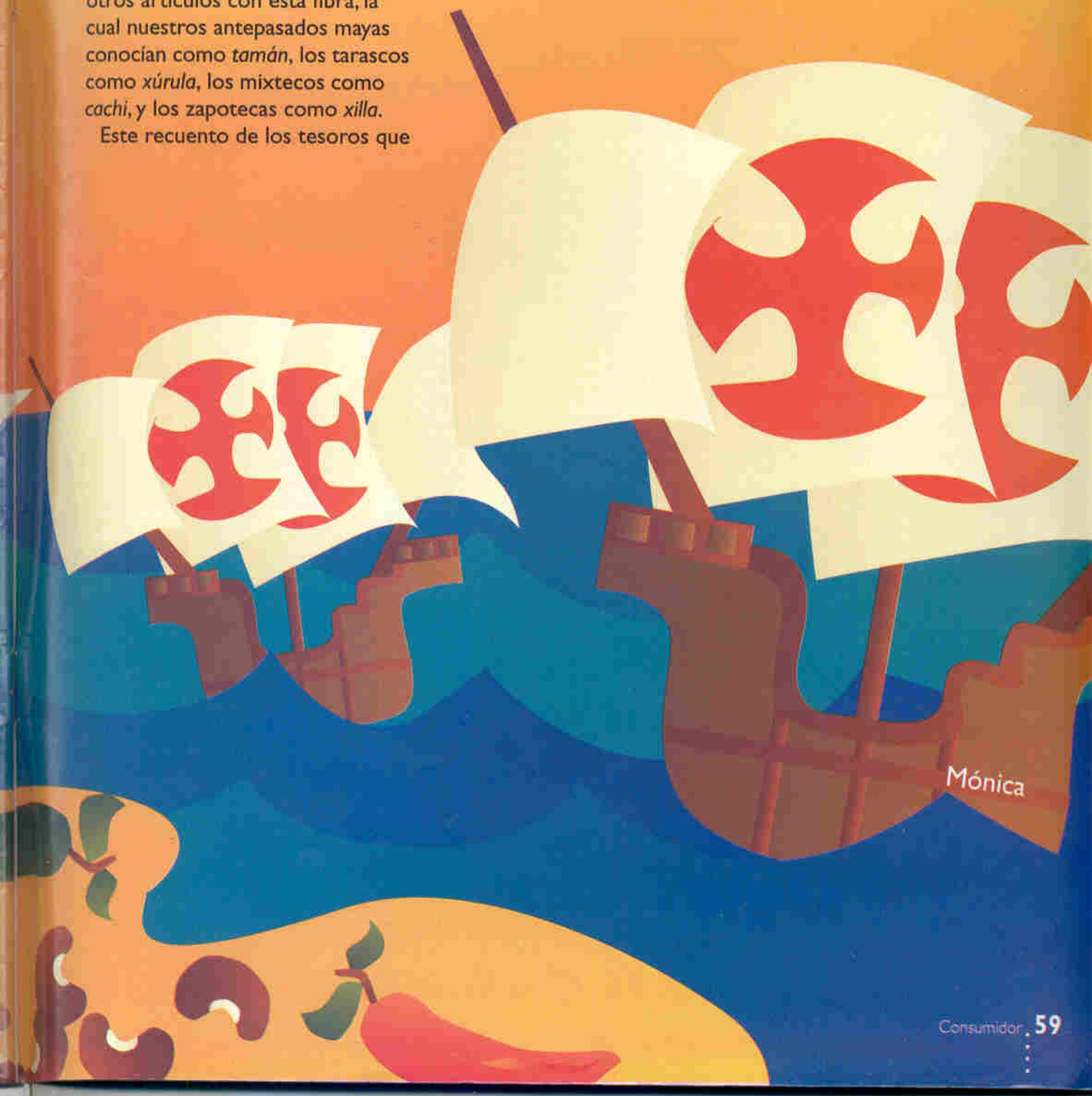
Otros ejemplos son el maíz y el algodón, nacidos en nuestras tierras. El maíz se ha ganado la admiración de las personas de muchos países,

gracias a que puede transformarse en sabrosos y diferentes platillos -como tortillas, pozole, enchiladas, tamales, cereales industrializados (como las «hojuelas de maíz»), o trocitos de tortilla llamados «nachos». Además es muy nutritivo porque es rico en carbohidratos.

El algodón es otro obsequio de la naturaleza mexicana para todo el mundo. Gracias al algodón hoy existen muchas empresas en todo el planeta dedicadas a elaborar ropa y otros artículos con esta fibra, la cual nuestros antepasados mayas conocían como *tamán*, los tarascos como *xúrula*, los mixtecos como *cachi*, y los zapotecas como *xilla*.

Este recuento de los tesoros que México ha regalado al mundo desde hace más de 500 años no estaría completo si no incluyéramos en nuestra lista a productos tan mexicanos como los mismísimos frijoles o el picosísimo chile, tan típico como el tequila, tan colorado como el jitomate «bola» o tan verde como el sabroso nopal; y qué decir de la aromática vainilla, la dulce calabaza y el tinte producido por la cochinilla...

¡Festejemos este «Día de la Raza» recordando los tesoros que México ha dado al mundo!



¡Cuida a tu

Protege su salud

- Pregúntale al veterinario a qué edad se debe desparasitar tu cachorro y cuándo aplicarle las vacunas (la triple, contra el parvovirus, la antirrábica). No olvides registrarlas en su cartilla de vacunación.

- No le des dulces, pan u otros productos que no lo nutran: tu mascota necesita proteínas y grasa de origen animal; las croquetas para perro son una buena opción, pues contienen los nutrimentos que su organismo requiere.

- Si tu mascota tiene menos de seis meses de edad debes alimentarlo tres veces al día; del séptimo al noveno mes proporciónale únicamente dos comidas diarias; a partir de su primer año dale de comer sólo una vez al día.

- Si tu perro tiene el pelo largo, cepillaselo diariamente y llévalo a que se lo corten cada dos o tres meses, y no lo olvides: ¡le toca baño cada semana!

- Revísale periódicamente los dientes; si observas que están sucios o que tiene mal aliento, llévalo al veterinario para que le limpien la dentadura.

Entrénalo:

Debes coordinar la orden con el movimiento de tu mano: si le dices a tu perro «¡ven!» en voz alta y al mismo tiempo levantas tu mano hacia ti, él entenderá tu llamado si lo repites varias veces.

Corrige el problema en el momento: no lastimes a tu mascota si la ves haciendo algo que te disgusta, sólo dile «¡no!» en voz alta, no le grites, y agita tu dedo indicando negación: ¡tu mascota sabrá que lo que hizo estuvo mal!

Dale una recompensa: cuando tu perro te obedezca: dale comida, un trozo de carnaza, o bien, acarícialo.

Guíalo:

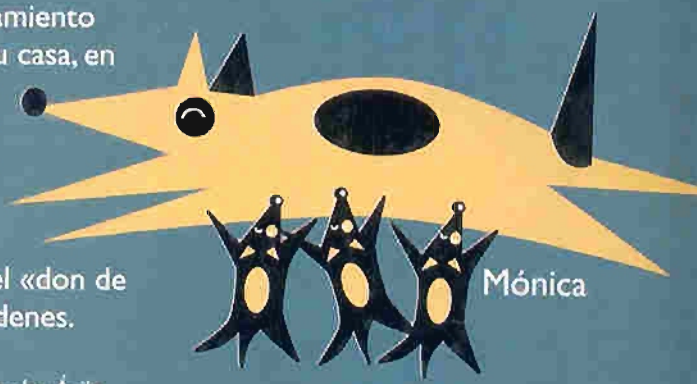
Ponle su correa y coordina algunos «jaloncitos» con tu voz, así le puedes dar algunas indicaciones para que avance, corra, se detenga o camine.

Entrénalo a temprana edad: un cachorro de cinco a siete meses de edad aprenderá más rápido que un perrito adulto. De cualquier forma, siempre vale la pena educarlo, ¡serán mejores amigos!

También te recomendamos:

- Para que tu mascota aprenda a reconocer tus indicaciones, debes repetírselas varias veces.

- Si quieres que tu cachorro reciba un entrenamiento profesional, procura que el entrenador acuda a tu casa, en vez de que tu lo lleves a una escuela, porque al sentirse en un lugar ajeno la mascota podría entristecerse y dejar de comer al grado de enfermarse. Es conveniente que tú también participes en la educación de tu perro para que el entrenador te entregue el «don de mando», es decir, la autoridad para darle órdenes.



Mónica

Alejandra Ávila

Fuente: Entrevista con Fernando León, director de la Escuela Canina.

La fuerza secreta del **papel**

En esta ocasión te presentamos un experimento que puedes realizar con material que seguramente tendrás en casa; además de sencillo, este proceso no es peligroso y seguramente aprenderás muchísimo.
¿Cuál es el líquido más fuerte? ¡El agua, porque soporta el peso de los barcos!
Si mencionamos esta vieja adivinanza es porque queremos hablarte ahora de otra fuerza insospechada: la fuerza del papel. Lo más probable es que pienses que una hoja de papel no aguanta nada, pero te equivocas.
Toma una hoja de papel y enróllala como un tubo. Colócalo verticalmente sobre la mesa y ¡verás el peso que puede soportar! Ponle encima el objeto que se te ocurra, ¡asombroso!, ¿verdad?

Otra manera de utilizar la fuerza del papel es doblándolo en forma de acordeón. Compruébalo enseguida: asegúrate de que todos los pliegues sean iguales. Colócala en posición vertical sobre un soporte sin que se rebasen los bordes. Apila libros encima hasta que se venza. Te apostamos a que no sospechabas que una simple hoja de papel pudiera soportar tanto peso.
Plantéales esta adivinanza a tus papás: ¿cuántos libros puede soportar una hoja de papel?

Si piensas que una hoja de papel no aguanta nada ¡te equivocas!

Fuente: La pandilla científica, 66 experimentos fáciles por el profesor Científix, Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología y Editorial Alhambra Mexicana, S.A. de C.V.

Problemas con ADO

Revista del Consumidor:

Los felicito por la labor de difusión que llevan a cabo para dar a conocer nuestros derechos como consumidores. Tengo ya varios años de estar suscrito a la **Revista del Consumidor**, de hecho, junto con la presente estoy enviando el cupón de reinscripción correspondiente.

Desafortunadamente he tenido algunos problemas con proveedores, por lo que no he dudado en recurrir a la Procuraduría Federal del Consumidor a interponer mis quejas, las cuales se han resuelto favorablemente. Sin embargo, recientemente tuve un incidente con la compañía de transportes ADO, ubicada en Ciudad del Carmen, Campeche, el cual enseguida les relato.

Para viajar de Ciudad del Carmen a Villahermosa, Tabasco -donde tenía reservado un vuelo con destino hacia la ciudad de México- acudí a la central camionera y compré un boleto en la taquilla de la empresa ADO. Aparte de mi equipaje llevaba un pequeño paquete con camarones, perfectamente empacados. Sin embargo, al momento de abordar el autobús el conductor me obstruyó el paso diciendo que "las políticas de la empresa prohibían llevar camarones a bordo". No obstante mis explicaciones, se negaron a que abordara el transporte y también a devolverme los $ 38.00 que pagué por mi boleto, ya que según ellos "el autobús ya estaba por salir". Ante esta situación, no tuve más remedio que abordar un taxi y luego un autobús de segunda clase para llegar a tiempo al aeropuerto de Villahermosa.

Cuando llegué a la ciudad de México me comuniqué telefónicamente a las oficinas de ADO, les comenté lo sucedido y me concedieron la razón; asimismo me sugirieron llamar a la sucursal ubicada en Ciudad del Carmen, pero allí me indicaron que debía acudir a la oficina de ventas y no con la taquillera, aunque insistieron en que "sus políticas" prohibían que los pasajeros llevaran dicho cargamento. Cuando les expliqué que yo no tenía conocimiento de esa disposición, me respondieron que era imposible escribir todas sus políticas en el boleto. Lo único que me ofrecieron fue un descuento del 50 por ciento en mi siguiente viaje, lo cual rechacé, pues no deseo viajar más en esa línea de autobuses.

Ante lo expuesto anteriormente me pregunto: ¿vale la pena hacer corajes con esta gente que no sabe lo que es brindar un servicio al cliente?, ¿es conveniente invertir tiempo sólo para recuperar $ 38.00?

Les reitero mis felicitaciones al buen trabajo que están desarrollando. (*)

Su fiel lector

Efrén M. Araujo A.
José Pedraza núm. 75
Col. Olímpica
C. P. 53690
Naucalpan, Edo. de México

(*) Carta resumida por la Redacción.

Estimado Efrén M. Araujo:

Muchas gracias por sus comentarios a nuestro trabajo periodístico y qué bueno que ha decidido renovar su suscripción con nosotros. Respecto al problema que nos plantea, compartimos su preocupación y molestia ante este tipo de anomalías en la prestación de un servicio; también queremos informarle que de acuerdo con los hechos que nos narra le asiste la razón, en virtud de que la ley dispone que todo proveedor está obligado a respetar los precios, términos, plazos, fechas y condiciones conforme a las cuales se hubiera ofrecido, obligado o convenido la prestación del servicio; de igual forma debe informarse previamente al consumidor, ya sea en forma verbal o por medio de aviso visible al público en general, de las restricciones y limitaciones del uso de un servicio, el cual deberá hacerse en forma clara, veraz y sin ambigüedad, por lo que el incumplimiento de lo anterior le da el derecho como consumidor a la devolución de la cantidad pagada por un servicio no prestado. Ello tiene su fundamento en los artículos 7, 32, 37, 42 y 92 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Con base en lo anterior le hacemos una atenta invitación para que acuda a nuestra representación ubicada en Enrique Sada Muguerza núm. 16, Ciudad Satélite, Naucalpan de Juárez, Estado de México, para que interponga su reclamación en contra del proveedor citado, a causa de su incumplimiento.

Una joven ecologista

Revista del Consumidor:

Por medio de la presente me permito felicitarlos por su publicación. Cada edición incluye diferentes reportajes que resultan atractivos para todos los miembros de mi familia. Además considero que piensan en todas las personas a las que nos gusta ir de compras y "vivimos en las tiendas".

Tengo conocimiento de que en ediciones anteriores han escrito acerca de la importancia de reciclar algunos de los materiales que utilizamos cotidianamente, sin embargo, en su momento no le presté la debida atención, pues no lo consideré indispensable. Sin embargo, ahora estoy tomando un poco más de conciencia y al observar todo el papel que se desperdicia en mi casa y en la escuela, he decidido reciclarlo. No me gusta comprar hojas de papel ya recicladas porque salen muy caras, además yo no recibo ninguna remuneración, pues soy menor de edad (tengo 14 años) y no trabajo. También lo hago porque creo que es conveniente que cada persona aprenda esta actividad, ya que es muy útil y sirve para ahorrar un poco de dinero, lo cual es muy importante en esta época.

Sobre el comportamiento social

Les escribo para solicitarles que publiquen un artículo en el cual se explique el procedimiento más fácil y económico para reciclar papel. Como sé que es muy difícil para ustedes hacer de inmediato este tipo de reportajes para un pequeño grupo de personas, les pido, si no es mucha molestia, que respondan a mis dudas.

Agradezco de antemano su cooperación y ayuda (si les es posible) y los felicito de nuevo.

Atentamente
María Isabel Carrera Zamanillo
Eugenio Sue núm. 320
Col. Polanco
C. P. 11550

Estimada Ma. Isabel:

Muchas gracias por enviarnos tu carta y tus opiniones sobre la revista. Vemos con enorme gusto tu creciente interés por reciclar ciertos materiales de consumo cotidiano -especialmente el papel- para proteger nuestro entorno, evitar el desperdicio y, por si fuera poco, para ahorrar algún dinero. Te informamos que hemos publicado diferentes artículos sobre el reciclaje de papel y de otros materiales, los cuales ya hemos enviado a tu domicilio, ¡ojalá sean de tu interés!

Revista del Consumidor:

Por medio de la presente me permito distraer su fina atención enviándoles un afectuoso saludo, con la confianza de que este lazo de comunicación nos permita estrechar relaciones.

Es la primera vez que adquiero la **Revista del Consumidor** y realmente me gustó cómo presentan la información. Su diseño gráfico, fotografía e ilustraciones son excelentes y esto en particular me atrae mucho. Quiero enviarles una felicitación muy grande por su excelente trabajo y espero que lo continúen.

También les escribo porque me gustaría saber si anteriormente se ha publicado información sobre teorías y modelos del comportamiento del consumidor, las clases sociales en México y las etapas del ciclo de vida familiar en nuestro país. Asimismo quisiera saber si tienen una biblioteca abierta al público en donde uno pueda consultar sus publicaciones anteriores.

Con respecto al artículo "De reyes magos y candela", quisiera saber de qué fuente se obtuvo la información sobre la "rosca de reyes".

De antemano les agradezco su atención y espero su respuesta.

Atentamente
Norma Araujo Rodríguez
Paseo de Acueducto m 124, lote 2
Fracc. Ojo de Agua; Tecamac;
C. P. 55770; Edo. de México
Tel. 91593-84913

Srita. Araujo:

Son muy gentiles sus comentarios sobre la publicación; sinceramente nos animan a continuar con más entusiasmo nuestra labor. Respecto a la información que nos solicita, hemos seleccionado algunos artículos y reportajes publicados en la revista, los que esperamos respondan a sus expectativas; asimismo, para obtener más información sobre el comportamiento social del consumidor la invitamos a ponerse en contacto con nuestra Dirección de Mercadotecnia Social, ubicada en José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, Distrito Federal; o bien, llámenos al 211-92-90, donde con gusto le atenderemos.

Estrella Blanca Paquetería y Envíos

PROFECO utiliza los servicios de paquetería y envíos Estrella Blanca para distribuir en sus Delegaciones Federales la REVISTA DEL CONSUMIDOR

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611•7379, 611•7523 ó 598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, C.P. 06280 México, D.F.

Quién es Quién

EN LOS PRECIOS

·GUÍA PARA COMPRAR·

PC

·MÁS BARATO·

Medicamentos
Electrodomésticos
Productos de
consumo básico

Además
Nutritivas y económicas recetas y consejos prácticos para elaborar en casa conservas, productos de aseo, embutidos y otros más

Cada 15 días en su puesto de periódicos

$2.00 ejemplar

El anticomercial del mes

¿Accidentes de risa?

Los seguros para automóvil otorgan a los conductores un valioso respaldo al momento de hacer frente a daños materiales por robo o accidente.

Llama nuestra atención la campaña publicitaria de Autoseguros Bancomer en medios impresos y en anuncios espectaculares, en los que aparece un auto de lujo volcado en la carretera, mientras su ocupante ríe divertido.

El texto del mensaje nos dice que el accidente fue provocado por otro conductor, pero el protagonista del comercial afortunadamente estaba protegido con el seguro mencionado.

El personaje en cuestión se divierte al haber tenido un accidente que pudo causar su propia muerte o la de otros. ¿Acaso tener un seguro para el auto libera de los riesgos físicos en un accidente?

Al confundir la protección económica del seguro con una supuesta invulnerabilidad de los contratantes, este anuncio promueve un comportamiento irresponsable hacia los riesgos que se pueden derivar del acto de conducir, lo que va en contra de los principios básicos de seguridad que todo automovilista debe tener presentes.

Por lo tanto, este comercial contraviene el principio octavo del Código de Ética Publicitaria, en el que se establece que la publicidad en su forma se abstendrá de incluir imágenes, textos o sonidos que induzcan a prácticas inseguras o que pongan en riesgo la salud de los seres humanos.

En PROFECO enviaremos una copia de este informe al Consejo Nacional de Autorregulación de la Publicidad, a fin de que se modifique esta campaña publicitaria.

0 10722 90311 4 10

Reporte especial

Estudio de calidad de aspiradoras

Escoja la aspiradora que más convenga a sus necesidades de limpieza y presupuesto. A continuación encontrará un minucioso estudio sobre la calidad de 30 modelos de 11 marcas de aspiradoras de uso doméstico, elaborado por nuestro laboratorio de PROFECO.

Las aspiradoras se analizaron tomando en cuenta las normas NMX-J-085-1996 ANCE, NOM-003-SCFI-1993 y NOM-024-SCFI-1994 que se aplican a este tipo de productos que se comercializan en el mercado nacional.

Las pruebas

Información al consumidor: se verificó que las muestras indicaran el nombre del fabricante y la marca registrada, el país de origen, la marca y el modelo, el símbolo para la fabricación, venta y uso en México (NOM-ANCE), tensión de alimentación en volts, corriente de alimentación en amperes o potencia de consumo en watts y frecuencia de operación en Hertz. Además se comprobó que presentasen la garantía que precisara la vigencia, alcance, restricciones y centros donde se puede hacer válida, además de que incluyera el manual de operación en español.

Acabados: se revisó que la aspiradora y sus partes no presentaran rebabas, filos cortantes, defectos en los terminados o en el ensamble de las piezas.

Consumo de energía: se precisó el nivel de consumo al operar el aparato a una tensión de 127 volts y una temperatura de operación normal. También se evaluó el aprovechamiento de la energía eléctrica de las aspiradoras.

Capacidad de retención de polvo aspirado: se colocaron 40 gramos de arena tamizada en un vaso de precipitado, la cual se aspiró directamente con la boquilla de la manguera de la aspiradora.

Nivel de ruido: se determinó el nivel de ruido de cada aparato durante un minuto, en condiciones normales de operación sobre una alfombra de nylon.

Desempeño de limpieza: se evaluó el nivel de limpieza de polvo de las aspiradoras en alfombras, muebles y colchones, así como en pisos.

Facilidad en el manejo: se analizó la facilidad de operación y funcionamiento, desplazamiento o empuje de los aparatos, la capacidad del compartimiento para guardar accesorios y la longitud del cable, entre otros factores.

Dispositivos: se verificaron aquellos dispositivos o atributos de las aspiradoras que permiten al consumidor distinguir entre un aparato sencillo y uno que proporciona mayor facilidad de uso. Entre los dispositivos detectados se encuentran: el botón para recoger automáticamente el cable de alimentación, el regulador de la potencia de succión (es muy útil para la limpieza de cortinas, cuadros y plantas), el protector térmico (protege el motor, ya que automáticamente apaga el aparato cuando se encuentra caliente), compartimiento para accesorios, bolsa con cierre automático (evita que el polvo se esparza al retirar la bolsa de la aspiradora), bolsa de tela permanente (que sólo requiere lavarse para seguirse utilizando) y longitud del cable.

Además analizamos ***la capacidad de la bolsa*** *(para retención de polvo) y* ***la facilidad de colocación de bolsas y accesorios****, asimismo le presentamos un cuadro de* ***observaciones*** *en el que se comentan las ventajas y las desventajas de las aspiradoras analizadas.*

A continuación aparecen las tablas comparativas de calidad de los modelos estudiados. Si requiere mayor información sobre los detalles de esta investigación, llame a los teléfonos: 549-04-95, 544-21-22 ó 544-15-04.

* Tiene la capacidad de aspirar líquidos.
** No incluye bolsa. La recolección de polvo se realiza mediante un depósito con agua.

Atributos:

1. Guardacable automático
2. Regulador de la potencia de succión en el cuerpo del equipo
3. Regulador de la potencia de succión en el mango de la manguera
4. Protector térmico
5. Compartimiento integrado para accesorios
6. Bolsa con cierre automático para retirarla
7. Bolsa recolectora de tela (permanente)
8. Indicador visual de llenado de la bolsa recolectora
9. Control para ajustar la elevación del cepillo motorizado (barredora)
10. Ruedas motorizadas
11. Interruptor para desactivar el cepillo motorizado
12. Cuerpo de la aspiradora metálico

Accesorios:

A. Cepillo para piso liso
B. Cepillo para alfombras
C. Cepillo para suelo (liso y alfombra)
D. Plumero
E. Tubo telescópico metálico
F. Tubos de extensión
G. Boquilla para rincones y rendijas
H. Boquilla para tapicería
I. Pistola aspersora
J. Gorra para secar el cabello
K. Cepillo motorizado giratorio
L. Boquilla sopladora
M. Manguera adicional para aspiradoras tipo barredora
N. Sensor de polvo
O. Cespol de codo de manguera
P. Válvula de alivio

EXCELENTE
BUENO
REGULAR
DEFICIENTE

Aspiradora de manguera con potencia menor a 450 watts

Marca/ Modelo/ País de origen	Consumo de energía: Potencia indicada (watts)	Consumo de energía: Potencia medida (watts)	Nivel de ruido	Capacidad de la bolsa (litros)	Atributos	Accesorios	Información al consumidor/ Garantía (años)	Acabados	Capacidad de retención de polvo aspirado	Limpieza de polvo en alfombras	Limpieza de colchones y muebles	Limpieza de polvo en pisos	Facilidad de manejo	Facilidad de colocación de bolsas y accesorios	Costo de la bolsa ($)	Precio ($)	Evaluación global	Observaciones
Koblenz * México	408 WD-200	405	Alto	5	——	F,H	Completa 1								**	440	**60**	Esta aspiradora tiene la capacidad de aspirar tanto sólidos como líquidos; su consumo es muy bajo y su aprovechamiento de la energía es excelente; produce mucho ruido durante su operación; su poder de succión es bajo debido a que no posee bolsa recolectora; el filtro del motor es de difícil instalación. Su depósito recolector de polvo es de capacidad mediana y su manguera es de plástico de alta resistencia y flexibilidad; está diseñada para trabajos múltiples de casa y taller.

Aspiradora de manguera con potencia menor a 950 watts y mayor a 450 watts

Marca/ Modelo/ País de origen	Consumo de energía: Potencia indicada (watts)	Consumo de energía: Potencia medida (watts)	Nivel de ruido	Capacidad de la bolsa (litros)	Atributos	Accesorios	Información al consumidor / Garantía (años) *	Acabados	Capacidad de retención de polvo aspirado	Limpieza de polvo en alfombras	Limpieza de colchones y muebles	Limpieza de polvo en pisos	Facilidad de manejo	Facilidad de colocación de bolsas y accesorios	Costo de la bolsa ($)	Precio ($)	Evaluación global	Observaciones
Electrolux Excellio Z5020 Suecia	1100	913	Bajo	2.5	1,2,3 4,5,6	C,E G,H	Completa 1								14.00	3,065	**89**	Esta aspiradora tiene el sistema de aspirado más silencioso, puede colocarse horizontal o verticalmente y tiene un sujetador sobre el cuerpo de la aspiradora en ambas posiciones para colocar la manguera. Tiene un consumo bajo y buen aprovechamiento de la energía. La bolsa principal de recolección de polvo es de capacidad mediana y su manguera es de plástico de alta resistencia y flexibilidad.
Electrolux Z 1940 Suecia	1000	945	Medio	1'.5	1,2,3, 4,5,6,8	C,E. (plástico) G,H	Completa 1								14.00	2,034	**81**	Este modelo es pequeño y liviano tiene un consumo alto y buen aprovechamiento de la energía al funcionar no es tan silencioso puede colocarse horizontal o verticalmente y tiene un sujetador sobre el cuerpo de la aspiradora en ambas posiciones para colocar el tubo durante la posición de descanso, lo cual facilita su operación. La capacidad de su bolsa de recolección es pequeña, la manguera es de plástico de alta resistencia y flexibilidad.
Electrolux Z2570 Gran Bretaña	1000	820	Medio	2.5	1,2,3,4 5,6,8	C,G,H,E	Completa 1								14.00	2,259	**81**	Esta aspiradora presenta regulador manual del nivel de succión (tanto en el mango de la manguera como en el cuerpo del equipo), el cual puede emplearse para aspirar el polvo de objetos delicados; puede colocarse horizontal o verticalmente. Su consumo es alto y el aprovechamiento de la energía bueno. Su manguera es de plástico de alta resistencia y flexibilidad; la capacidad de su bolsa de recolección (de papel) es mediana.
Shop Vac QS 15 E.U.	720	790	Alto	8	5	C,F	Completa 2								* *	1,155	**78**	Su consumo es medio y el aprovechamiento de la energía bueno, presenta una buena potencia de succión, pero en el aspirado de pisos deja pequeños residuos de polvo. Su manguera es de plástico resistente y su bolsa es de papel de gran capacidad; además puede aspirar líquidos.
Masisa SK 125 México	762	938	Alto	7	8	C,F,G, H,I,J	Completa 1								25.00	4,232	**72**	Aunque el consumo es alto, su aprovechamiento de la energía es excelente; su diseño es robusto y permite un buen desplazamiento durante su operación, su manguera está forrada de vinil resistente. La bolsa recolectora (permanente) es de tela; entre sus accesorios cuenta con pastilla aspersora de líquidos y espuma para el lavado de las tapicerías.

EXCELENTE BUENO REGULAR DEFICIENTE

Aspiradora de manguera con potencia menor a 950 watts y mayor a 450 watts (continuación)

Marca/ Modelo/ País de origen	Consumo de energía: Potencia indicada (watts)	Consumo de energía: Potencia medida (watts)	Nivel de ruido	Capacidad de la bolsa (litros)	Atributos	Accesorios	Información al consumidor/ Garantía (años)	Acabados	Capacidad de retención de polvo aspirado	Limpieza de polvo en alfombras	Limpieza de colchones y muebles	Limpieza de polvo en pisos	Facilidad de manejo	Facilidad de colocación de bolsas y accesorios	Costo de la bolsa ($)	Precio ($)	Evaluación global	Observaciones
Koblenz AT-800 México	960	783	Medio	1.5	1	B,F,G,H	Completa/ 1								12.00	989	**71**	Su aprovechamiento de la energía es bajo, pero su consumo es excelente; su poder de succión es bajo y deja pequeños residuos de polvo después del aspirado. Es de tamaño reducido y ligero y su bolsa recolectora es de papel de capacidad pequeña. El ensamble dificulta un poco el cambio de la bolsa recolectora.
Eureka 3641 E.U.	1080	869	Medio	1.5	3,4,5,6	C,F,G,H	Completa/ 1								26.00	1,264	**67**	Este modelo presenta un alto aprovechamiento de la energía; su poder de succión es bueno, pero su manguera es de plástico muy frágil, pues al torcerse queda marcada; la bolsa recolectora es de papel de pequeña capacidad. Es una aspiradora pequeña y ligera.
Masisa Davies México	876	945	Medio	7	7	C,D, E G,H, I	Completa/ 1								65.78	2,680	**66**	El consumo es alto y su aprovechamiento de la energía es excelente, al igual que su poder de succión; su manguera está forrada de vinil resistente y entre sus accesorios cuenta con pistola aspersora de líquidos y espuma, para el lavado de las tapicerías. La bolsa de recolección de polvo es de tela (permanente) y permite el paso del polvo más fino, sobre todo cuando se apaga y se prende nuevamente el equipo; su diseño es robusto y permite un buen desplazamiento durante su operación.
Masisa * FIL-TROND18 México	750	938	Medio	7	7	C,E, (plástico) G,H,I,J	Completa/ 1								**	1,985	**61**	Este modelo aspira sólidos y líquidos; su poder de succión es excelente, y aunque su consumo es alto, su aprovechamiento de la energía es excelente; tiene manguera forrada de vinil resistente; entre sus accesorios cuenta con pistola aspersora de líquidos y espuma para el lavado de las tapicerías. La bolsa de recolección de polvo es de tela (permanente) y permite el paso del polvo más fino, sobre todo cuando se apaga y se enciende nuevamente el equipo.

* Tiene la capacidad de aspirar líquidos.
** No incluye bolsa. La recolección de polvo se realiza mediante un depósito con agua.

Atributos:
1. Guardacable automático
2. Regulador de la potencia de succión en el cuerpo del equipo
3. Regulador de la potencia de succión en el mango de la manguera
4. Protector térmico
5. Compartimiento integrado para accesorios
6. Bolsa con cierre automático para retirarla
7. Bolsa recolectora de tela (permanente)
8. Indicador visual de llenado de la bolsa recolectora
9. Control para ajustar la elevación del cepillo motorizado (barredora)
10. Ruedas motorizadas
11. Interruptor para desactivar el cepillo motorizado
12. Cuerpo de la aspiradora metálico

Accesorios:
A. Cepillo para piso liso
B. Cepillo para alfombras
C. Cepillo para suelo (liso y alfombra)
D. Plumero
E. Tubo telescópico metálico
F. Tubos de extensión
G. Boquilla para rincones y rendijas
H. Boquilla para tapicería
I. Pistola aspersora
J. Gorra para secar el cabello
K. Cepillo motorizado giratorio
L. Boquilla sopladora
M. Manguera adicional para aspiradoras tipo barredora
N. Sensor de polvo
O. Cespol de codo de manguera
P. Válvula de alivio

Aspiradora de manguera con potencia mayor a 950 watts

Marca/ Modelo/ País de origen	Consumo de energía: Potencia indicada (watts)	Consumo de energía: Potencia medida (watts)	Nivel de ruido	Capacidad de la bolsa (litros)	Atributos	Accesorios	Información al consumidor/ Garantía (años)	Acabados	Capacidad de retención de polvo aspirado	Limpieza de polvo en alfombras	Limpieza de colchones y muebles	Limpieza de polvo en pisos	Facilidad de manejo	Facilidad de colocación de bolsas y accesorios	Costo de la bolsa ($)	Precio ($)	Evaluación global	Observaciones
Daewoo RC-605D Corea	1200	1104	Bajo	2.5	1,3,7,8	C,F,D,G	Completa/ 1	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	10.00	1,080	**84**	El consumo de energía de este equipo es medio y su aprovechamiento de la energía es excelente, debido principalmente a su estupendo poder de succión; es silenciosa; puede colocarse en posición vertical u horizontal, y tiene guardacable automático e indicador visual del nivel de llenado de la bolsa recolectora de polvo; el mango tiene un regulador del nivel de succión (eléctrico); la bolsa de recolección es de tela.
Koblenz A-1100A México	840	985	Medio	3	5,12	B,F,G,H	Completa/ 1	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	12.00	769	**82**	El cuerpo es metálico y la manguera es de plástico de alta resistencia y flexibilidad; no es muy silenciosa; la bolsa recolectora de polvo es de papel de mediana capacidad. Su consumo de energía es bajo, al igual que su aprovechamiento; tiene un poder de succión excelente.
Rainbow * SE E. U.	680	795	Medio	2.3	5,11	C,D,F (metálico) G,H,K, M,R	Completa/ 3	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	**	10,490	**82**	Este modelo tiene la capacidad de aspirar tanto sólidos como líquidos; incluye un accesorio motorizado tipo barredora que lo hace más eficiente en el desempeño de esta prueba; no necesita bolsa para la recolección de polvo, ya que tiene un depósito de agua para atrapar el polvo, que permite además aromatizar el ambiente. Su aprovechamiento de la energía es bajo, no obstante su consumo es excelente; el cuerpo del equipo es de plástico de alta resistencia y sus tubos de extensión son de metal; es excelente en la limpieza de tapicería y colchones.
Turmix * Robot México	1080	993	Medio	2.3	5,12	C,D,F (metálico) G,H,K,M	Completa/ 2	☺	☺	☺	😐	☺	☺	☺	**	7,990	**80**	Tiene la capacidad de aspirar tanto sólidos como líquidos; incluye un accesorio motorizado tipo barredora con un control de altura para alfombras; no necesita bolsa para la recolección de polvo, ya que tiene un depósito de agua para atrapar el polvo, que permite además aromatizar el ambiente. Tanto el cuerpo como los tubos de extensión son de metal, sin embargo sufre un calentamiento normal durante su uso.
Electrolux Z1910 Suecia	1000	998	Bajo	1.5	1,3,4,5,6	C,F,G,H	Completa/ 1	☺	☺	😐	☺	☺	☺	☺	12.00	2,000	**78**	Este modelo es pequeño y liviano; el consumo de energía es medio y su aprovechamiento de la energía es alto; tiene un sujetador sobre el cuerpo de la aspiradora en ambas posiciones para colocar el tubo durante su posición de descanso, lo que facilita su operación. La manguera es de plástico de alta resistencia y flexibilidad.
Koblenz A-5400 México	1140	1072	Medio	3.5	1,2,5,12	A,C,D,F (metálico) G,H	Completa/ 1	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	15.00	1,659	**76**	Esta aspiradora cuenta con cepillo motorizado tipo barredora; su aprovechamiento de la energía y su poder de succión son buenos, sin embargo deja pequeños residuos de polvo en alfombras.

Aspiradora de manguera con potencia mayor a 950 watts *(continuación)...*

Marca/ Modelo/ País de origen	Consumo de energía: Potencia indicada (watts)	Consumo de energía: Potencia medida (watts)	Nivel de ruido	Capacidad de la bolsa (litros)	Atributos	Accesorios	Información al consumidor/ Garantía (años)	Acabados	Capacidad de retención de polvo aspirado	Limpieza de polvo en alfombras	Limpieza de colchones y muebles	Limpieza de polvo en pisos	Facilidad de manejo	Facilidad de colocación de bolsas y accesorios	Costo de la bolsa ($)	Precio ($)	Evaluación global	Observaciones
Daewoo RC-805 Corea	1300	1123	Medio	2.5	1,4,7,8 3 (eléctrico)	C,D,F,G	Completa/ 1	☺	☺	😐	☺	☺	☺	☺	12.00	1,188	**74**	Tiene un estupendo poder de succión; puede colocarse en posición vertical u horizontal; el consumo de energía de este equipo es alto y su aprovechamiento de la energía es elevado. La manguera es de plástico flexible y resistente, la bolsa de recolección es permanente (de tela), de capacidad mediana.
Koblenz A-160 México	1080	1072	Medio	2	5,12	A,B,D (metálico) G,H	Completa/ 1	☺	☺	😐	☺	☺	☺	☺	12.00	1,110	**73**	Tiene un buen poder de succión; la gran resistencia de los materiales que la conforman (en su mayoría metal), la hace excelente y de fácil armado; su consumo de energía es medio y el aprovechamiento de la energía es bueno; la bolsa recolectora es de papel y su manguera es de plástico de alta resistencia y flexibilidad.
Hoover S 3569 E. U.	1176	959	Medio	3	1,3,5,8	A,C,D,F (metálico) G,H,K,M	Completa/ 1	☺	☺	☺	😐	☺	☺	☺	12.00	2,425	**71**	Este modelo tiene un accesorio tipo barredora (cepillo motorizado), puede colocarse vertical u horizontalmente sobre el piso, el consumo de energía y su aprovechamiento son bajos; en la «limpieza de colchones y muebles» es regular, pues tiene un bajo poder de succión.
Electrolux Z1620 Gran Bretaña	1000	1005	Medio	2	1,2,3,4,5	C,F,G,H	Completa/ 1	☺	☺	😐	☺	☺	☺	☺	12.00	2,425	**67**	Esta aspiradora presenta un consumo de energía bajo y su aprovechamiento de la energía es bueno; la manguera es de plástico de alta resistencia y flexibilidad; tiene regulador manual del nivel de succión (tanto en el mango de la manguera como en el cuerpo del equipo), el cual puede emplearse para aspirar el polvo de objetos delicados o cortinas.
Electrolux* Z65 Italia	1206	1090	Medio	4	3,7	C,D,F, G,H,I	Completa/ 1	☺	☺	😐	☺	☺	😐	☺	14.00	1,469	**65**	Es capaz de aspirar tanto sólidos como líquidos. El consumo de energía es alto y su aprovechamiento de la energía es bajo. La manguera es de plástico de alta resistencia y flexibilidad; la bolsa de recolección es de papel de gran capacidad y posee un tanque de almacenamiento de líquido (solución jabonosa) para el lavado de las alfombras y una pistola aspersora para líquidos.
Eureka* Shop-Boss E. U.	1140	1087	Alto	10	—	F,L,M	Completa/ 1	☺	☺	☺	☺	😐	☺	☺	12.00	1,049	**64**	Este modelo presenta succión directa con bolsa recolectora de tela (permanente); únicamente tiene un accesorio que se utiliza para piso liso y alfombra. El consumo de energía y su aprovechamiento de la energía son bajos.

☺ *EXCELENTE* ☺ *BUENO* 😐 *REGULAR* ☹ *DEFICIENTE*

Aspiradoras tipo barredora

Marca/ Modelo/ País de origen	Consumo de energía: Potencia indicada (watts)	Consumo de energía: Potencia medida (watts)	Nivel de ruido	Capacidad de la bolsa (litros)	Atributos	Accesorios	Información al consumidor/ Garantía (años)	Acabados	Capacidad de retención de polvo aspirado	Limpieza de polvo en alfombra	Limpieza de colchones y muebles	Limpieza de polvo en pisos	Facilidad de manejo	Facilidad de colocación de bolsas y accesorios	Costo de la bolsa ($)	Precio ($)	Evaluación global	Observaciones
Kirby G5 E. U.	840	696	Medio	4	3,8,9, 10,11,12	A,B,D,F G,H,I,J, K,L,M,N O,P,Q	Completa/ 2								35.00	11,200	**93**	Tiene un gran poder de succión; el consumo de energía es adecuado; sus ruedas motorizadas (hacia adelante y hacia atras) facilitan el desplazamiento; tiene accesorios que le permiten utilizarse como barredora o como aspiradora de manguera; por su reducido tamaño resulta un equipo sumamente versátil. La manguera es de plástico de alta resistencia y flexibilidad; cuenta con un compartimiento para accesorios (mochila de plástico) no integrado al cuerpo del equipo. La bolsa recolectora es de papel microfiltro de gran capacidad, lo cual no permite emisiones del polvo aspirado de regreso al ambiente.
Panasonic MC-V7335 E. U.	1440	1387	Alto	4	5, 12	A,B,D,F, (sólo 1) G,M,H,N	Completa/ 3									2,555	**90**	Presenta un excelente poder de succión, por lo que no deja residuos de polvo después del aspirado. Es ruidosa al funcionar. Tiene una válvula de alivio que evita que el motor se sobrecaliente por la obstrucción accidental y constante. Sin embargo su aprovechamiento de la energía es bajo, al igual que su consumo. Es robusta y la bolsa recolectora es de papel y tiene gran capacidad.
Panasonic MC-V5325 E. U.	1440	1347	Alto	4	5	A,B,D,F (sólo 1). G,M	Completa/ 2									1,429	**90**	Este modelo tiene un excelente poder de succión, por lo que no deja residuos de polvo después del aspirado. Tiene una válvula de alivio que evita que el motor se sobrecaliente por la obstrucción accidental y constante de algún objeto; su aprovechamiento de la energía y su consumo son bajos. Es robusta y la bolsa recolectora es de papel con gran capacidad.
Hoover US 227-930 E. U.	876	708	Alto	3	8,5,9	C,D,F, (sólo 1) G,H,K,M	Completa/ 1								12.00	1,599	**83**	Su consumo es pequeño, pero el aprovechamiento de la energía es bajo; el filtrado de la bolsa de recolección de polvo (de papel) no retiene el polvo muy fino; el control de selección de altura del cepillo para aspirar alfombras es ligeramente difícil de manipular. Este modelo puede trabajar como aspiradora de manguera y como barredora. La manguera es de plástico de alta resistencia y flexibilidad.

EXCELENTE BUENO REGULAR DEFICIENTE

Aspiradoras tipo barredora (continuación)

Marca/ Modelo/ País de origen	Consumo de energía: Potencia indicada (watts)	Consumo de energía: Potencia medida (watts)	Nivel de ruido	Capacidad de la bolsa (litros)	Atributos	Accesorios	Información al consumidor/ Garantía (años)	Acabados	Capacidad de retención de polvo aspirado	Limpieza de polvo en alfombras	Limpieza de colchones y muebles	Limpieza de polvo en pisos	Facilidad de manejo	Facilidad de colocación de bolsas y accesorios	Costo de la bolsa ($)	Precio ($)	Evaluación global	Observaciones
Eureka 4460 E. U.	1440	1260	Medio	3	2,4,5, 7,9	C,F,G,H	Completa/ 1								10.00	1,949	**79**	Este modelo tiene ruedas de esfera y controles de pedal para el encendido/apagado del equipo y puede funcionar como una aspiradora de manguera; su consumo es alto y el aprove-chamiento de la energía bueno, al igual que su potencia de succión. La manguera es de plástico muy frágil, pues al torcerse queda marcada y deformada, con tendencia a quebrarse.
Eureka 7608 E. U.	864	661	Alto	4	2,4,5, 7,9	C,G,H, K,M	Completa/ 1								10.00	1,349	**73**	Esta aspiradora tiene un excelente poder de succión y control para el nivel de altura del cepillo motorizado; presenta un aprovechamiento de la energía regular, aunque su consumo sea bajo; regresa una gran cantidad de polvo fino al ambiente. La manguera es de plástico muy frágil, pues al torcerse queda marcada; la bolsa de recolección es de papel.
Eureka Excalibur 6404 E. U.	1440	1010	Alto	4	5,8,9	C,D,F, G, H,K,M	Completa/ 1								26.00	3,218	**69**	Este modelo es fácil de manejar; su consumo de energía no es muy alto y el aprovechamiento de la energía es bajo. Cuenta con una manguera de plástico muy frágil, pues al torcerse queda marcada; su poder de succión no es muy alto debido a que el accesorio de pisos no se acopla correctamente.
Eureka The Boss 285 E. U.	600	582	Medio	2	5	C	Completa/ 1								13.00	688	**59**	Este modelo es de succión directa y cuenta con bolsa recolectora de tela (permanente); tiene un accesorio para piso liso y alfombras; su consumo de energía y su aprovechamiento de energía son bajos. Es muy liviana y esbelta, sin embargo su operación resulta incómoda.

* Tiene la capacidad de aspirar líquidos.
** No incluye bolsa. La recolección de polvo se realiza mediante un depósito con agua.

Atributos:
1. Guardacable automático
2. Regulador de la potencia de succión en el cuerpo del equipo
3. Regulador de la potencia de succión en el mango de la manguera
4. Protector térmico
5. Compartimiento integrado para accesorios
6. Bolsa con cierre automático para retirarla
7. Bolsa recolectora de tela (permanente)
8. Indicador visual de llenado de la bolsa recolectora
9. Control para ajustar la elevación del cepillo motorizado (barredora)
10. Ruedas motorizadas
11. Interruptor para desactivar el cepillo motorizado
12. Cuerpo de la aspiradora metálico

Accesorios:
A. Cepillo para piso liso
B. Cepillo para alfombras
C. Cepillo para suelo (liso y alfombra)
D. Plumero
E. Tubo telescópico metálico
F. Tubos de extensión
G. Boquilla para rincones y rendijas
H. Boquilla para tapicería
I. Pistola aspersora
J. Gorra para secar el cabello
K. Cepillo motorizado giratorio
L. Boquilla sopladora
M. Manguera adicional para aspiradoras tipo barredora
N. Sensor de polvo
O. Cespol de codo de manguera
P. Válvula de alivio
Q. Cepillo giratorio para pelo de animales
R. Lijadora y vibrador para masajes

Recomendaciones de compra

Para elegir la aspiradora que más se ajuste a sus necesidades le sugerimos que lea previamente el recuadro sobre «Tipos y usos de aspiradoras» y que posteriormente consulte la calidad de las marcas que se incluyeron en el estudio. Además vale la pena que considere lo siguiente:

- Que el depósito de partículas sólidas sea lo suficientemente grande para retener la cantidad de polvo que generalmente se limpia en su hogar. Por ejemplo, si normalmente limpia de tres a cuatro habitaciones, entonces el depósito (tanque, bolsa de papel o tela) que requiere es grande. Si elige una aspiradora con depósito pequeño (como el de una aspiradora de succión directa) éste se llenará rápidamente y tendrá que limpiarlo o cambiar la bolsa constantemente.

- Que tenga el tamaño adecuado para su hogar, es decir, algunos modelos son difíciles de maniobrar en lugares estrechos o con muchos muebles, o resultan inconvenientes porque no pueden guardarse en sitios pequeños.

- Exija que le entreguen por escrito las direcciones de los centros en donde puede adquirir las refacciones e insumos del equipo que piensa adquirir.

- Pida al vendedor que le demuestre el funcionamiento de la aspiradora que usted eligió y verifique lo siguiente:

  Las partes y accesorios deben ensamblar y desensamblarse con facilidad, no deben presentar rebabas, y sus colores y texturas deben ser homogéneos.

  Es muy importante verificar que una vez armado un conjunto de accesorios (por ejemplo manguera-tubo-cepillo para alfombra) éste no se zafe a causa del movimiento.

  Ponga especial cuidado en percibir el nivel de ruido que produce la marca de aspiradora que le muestran y considere que si éste es excesivo, cuando la utilice por periodos de 20 minutos o más, puede dañar sus oídos.

- El tipo de manguera también es un factor importante: las rígidas por lo general resisten muy bien el maltrato pero son muy pesadas y difíciles de manejar, en cambio hay ligeras y resistentes que son de fácil maniobra. Para saber si una manguera es de buena calidad, tuérzala y estírela al mismo tiempo durante diez segundos, después de esto no deben quedar marcas en los puntos que se torcieron ni presentar deformaciones permanentes.

- Es importante que considere el costo de los accesorios y consumibles de la aspiradora, como filtros y bolsas de papel.

- Elija el aparato que contenga las funciones que usted realmente utilizará cotidianamente; recuerde que a veces el precio depende del número de funciones de la aspiradora.

- Exija que le otorguen la garantía de la aspiradora por escrito y hágala valer en caso de cualquier defecto de funcionamiento o si presenta partes dañadas o rotas.

Recomendaciones de uso

- Antes de estrenar su aspiradora es muy importante que lea el manual de operación respectivo, ello le ayudará a obtener el mejor desempeño de su equipo.
- También es importante que siga las recomendaciones del fabricante en cuanto al mantenimiento preventivo que requiere el aparato, para garantizar una vida útil mayor.
- Tenga cuidado: la aspiradora no debe ser usada por un niño sin la supervisión de una persona mayor.
- Mantenga los dedos, la ropa y los objetos pequeños alejados de la succión de la aspiradora.
- No utilice su aspiradora para absorber sustancias inflamables, objetos punzocortantes, cerillos, colillas, agujas, clavos, alfileres, navajas de rasurar, etcétera, ya que ello puede ocasionar severos daños a su motor. Si lo hace la garantía no es válida. Sólo las aspiradoras especialmente diseñadas para talleres pueden succionar clavos, aserrín y objetos similares, pero en ningún caso inflamables.
- Si mientras utiliza su aspiradora percibe en el aire un ambiente cargado de polvo, es muy probable que los filtros o accesorios de su aspiradora presenten fugas, por lo que es conveniente revisarla cuidadosamente y reparar el daño.
- No use su aspiradora sobre superficies húmedas, a menos que el fabricante señale lo contrario.
- No utilice bolsas rotas o deterioradas, ya que el motor puede dañarse.

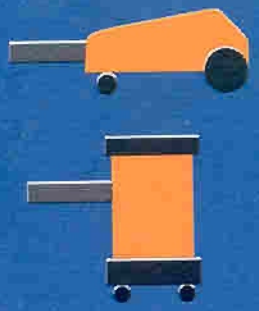
- Use sólo los filtros y bolsas que correspondan al modelo de la aspiradora que adquirió.
- Desconecte la aspiradora cuando no la vaya a utilizar, mientras realice la limpieza de su depósito y cuando desee revisar el aparato.
- No obstruya la salida del aire de su aspiradora y evite su uso con la manguera tapada.
- Una vez que el depósito (tanque o bolsa) se encuentre casi lleno, o cuando note que su aspiradora no levanta rápidamente basuritas, límpielo o cambie los filtros respectivos, de lo contrario el motor sufrirá una descompostura.
- No utilice su aspiradora si el cable de alimentación o la clavija se encuentran deteriorados.
- Nunca jale su aspiradora usando el cable de alimentación y evite pisarlo o machucarlo.
- Desconecte su aspiradora sujetando la clavija: no lo haga jalando el cable de alimentación.
- Tenga cuidado al limpiar las escaleras porque tanto usted como el aparato podrían sufrir un accidente.
- Si la manguera de su aspiradora tiene cable de alimentación para conectar accesorios eléctricos (como un cepillo giratorio), tenga especial cuidado para no afectar la manguera.
- Tenga en cuenta que la aspiradora expulsa aire caliente, lo que no necesariamente significa que el aparato se encuentre en mal estado.
- Recuerde que la aspiradora no sólo sirve para limpiar alfombras y pisos, sino también muebles, libreros, cortinas, cuadros, aparatos electrónicos, computadoras, etcétera.

Tabla de ponderación para aspiradoras de manguera y tipo barredora

		Pruebas								
		Información al consumidor	**Acabados**	**Consumo de energía**	**Capacidad de retención de polvo aspirado**	**Nivel de ruido**	**Limpieza de polvo en alfombra**	**Limpieza de polvo en pisos**	**Facilidad de manejo**	**Facilidad de colocación de bolsas y accesorios**
Calificación		5	5	15	20	10	30	5	5	5
		No aplica	3	10	15	7	21	3	3	3
		No aplica	1	5	10	4	12	1	1	1
		2	0	1	5	1	4	0	0	0

Notas:
1. La prueba de "Consumo de energía" se calificó además con la ponderación de otra prueba llamada "Eficiencia máxima".
2. La prueba de "Limpieza de polvo en alfombra" se calificó además con la ponderación de otra prueba llamada "Gasto de aire".

Tipos y usos de las aspiradoras

Tipo de aspiradora	Características	Muy útil para limpiar...
Tanque o trineo 	En su cuerpo incluye un depósito principal para recuperar las partículas sólidas. Normalmente tienen forma de tortuga o de cilindro y se desplazan al jalar el mango de la manguera. Algunas de las que tienen forma de cilindro pueden aspirar tanto sólidos como líquidos.	- Pisos lisos - Alfombras de pelo corto superficialmente - Tapetes - Tapicería - Cortinas - Rincones - Techos
Trineo con cepillo motorizado	Tiene las mismas características que la anterior; adicionalmente cuenta con un cepillo giratorio motorizado para quitar el polvo de las alfombras y limpiarlas mejor.	- Pisos lisos - Alfombras de pelo corto o largo superficialmente - Tapetes - Tapicería - Cortinas - Rincones - Techos
Portátil	Es pequeña y ligera. Se maniobra con una mano. Presenta una boquilla, pero no incluye manguera.	- Tapetes - Rincones - Áreas de trabajo pequeñas - Tapicería de automóviles
Para taller	Es ligera. Se puede cargar con una mano, de tal forma que con la otra se sujete la manguera. Su depósito es grande. Algunas pueden aspirar tanto sólidos como líquidos; el depósito es metálico o de plástico resistente.	- Áreas de trabajo que presentan polvo grueso, clavos, alfileres, tachuelas, rebabas de metal, etcétera.

Tipo de aspiradora	Características	Muy útil para limpiar...
Vertical (barredora)	Tiene un bastón largo con un mango que le permite ser sujetada y desplazada a la altura de la cintura. Sobre el bastón presenta una bolsa en la que se depositan las partículas más grandes. Al nivel del suelo tiene un cepillo giratorio motorizado para quitar el polvo de las alfombras.	- Limpieza profunda de alfombras de pelo corto o largo - Tapetes - Colchones - Piso liso *Sólo si tiene manguera adicional:* - Tapicería - Cortinas y rincones
Hidrofiltro	Emplea un depósito con agua para atrapar las partículas de polvo. Normalmente presenta un cepillo giratorio motorizado. Tiene forma de tanque. Puede aspirar líquidos, pero en este caso se recomienda adquirir un depósito más grande.	- Pisos lisos - Alfombras de pelo corto o largo - Tapetes - Tapicería - Cortinas - Rincones - Techos - Colchones
Succión directa	El motor se encuentra directamente por encima de la boquilla de succión. Se asemeja mucho a una escoba. Es ligera.	- Pisos y superficies lisas